# Kundalinī sob Escrutínio

Octavio da Cunha Botelho

Edição Eletrônica
2025

**FICHA CARTOGRÁFICA**

Botelho, Octavio da Cunha, 1954-.
**Kundalinī sob Escrutínio**
Inclui bibliografia
1. Literatura Indiana. 2. Religião. 3. Yoga. 4. Orientalismo. 5. Kundalinī.

---

Copyright© 2025 Octavio da Cunha Botelho

Capa: Ilustração tântrica reproduzindo os chakras e a kundalinī

---

2025
Edição Eletrônica

**SUMÁRIO**

Primeira Parte

I.1. Introdução 05

I.2. O Significado do Termo Kundalinī 06

I.3. A Origem da Ideia de Kundalinī 07

I.4. Uma Hipotética Descrição Excluindo as Disparidades 08

I.5. As Disparidades 10

I.6. As Divergências quanto aos Nādis 11

I.7. As Divergências quando à Localização e à Forma 13

I.8. As Divergências quanto aos Chakras (Padmas) 16

I.9. A Indispensável Crença em uma Fisiologia Oculta 29

I.10. A Dívida das Especulações Tântricas e Ióguicas com as Antigas Especulações Médicas 31

I.11. Interpretações Pejorativas sobre Kundalinī 36

I.12. Suicídio através do Despertar de Kundalinī 42

I.13. Obscenas Práticas Auxiliares no Despertar da Kundalini 43

I.14. Repugnantes Práticas Preparatórias para o Despertar de Kundalinī 53

Segunda Parte

II.1. Os Siddhis (Poderes Sobrenaturais) 56

II.2. Análise dos Siddhis 73

II.3. O Yogakundalinī Upanishad desde uma Perspectiva Crítica 76

Terceira Parte

III.1. Os Riscos à Saúde Física e Mental 88

III.2. Evidência Anedótica 90

III.3. Kundalinī como Evidência Anedótica 95

III.4. Análise Final: Kundalinī Realmente Existe? 96

IV. Bibliografia Selecionada 101

## Primeira Parte

### I.1. Introdução

O seguinte estudo procurará apontar e analisar os problemas, diferente das perspectivas deferente e confessional, sobre as ideias e as práticas da Kundalinī Yoga, por trás da pregação dos gurus e da apologia dos adeptos. Portanto, trata-se de uma abordagem desde uma perspectiva rara, uma vez que quase todas as obras e as instruções sobre o assunto são tratadas desde uma perspectiva deferente e, muitas vezes, apologética. Durante a preparação deste estudo, não foi possível encontrar sequer um estudo sobre kundalinī desde uma perspectiva crítica, uma vez que os autores acadêmicos são todos professores de religião. Quando encontramos algo crítico, é sempre de uma tradição rival atacando a outra, portanto com viés sectário. Sendo assim, o leitor irá estranhar a abordagem deste estudo, visto que todos estão acostumados a ler sobre yoga através dos olhos de um adepto ou de um simpatizante. De modo que, o estudo seguinte apontará e analisará problemas que são geralmente encobertos pelos apologistas, pelos instrutores e pelos praticantes, a fim de que o leitor tenha ideia do que existe nos livros e nas práticas por trás dos elogios e do otimismo dos adeptos.

Um primeiro problema no estudo da teoria e da prática de kundalinī, quando estudado através dos textos, é o fato de que, até hoje, temos muitas poucas edições críticas publicadas. Quase todas as edições são extraídas de apenas um manuscrito, portanto não acontece um prévio cotejo e a análise de diferentes manuscritos, sendo assim as edições disponíveis não incluem uma Introdução Crítica e, muito menos, um Aparato Crítico. Na maioria dos casos, nem sequer é mencionado de qual manuscrito a edição impressa foi extraída. Ademais, em virtude da ausência deste prévio trabalho crítico, nem sequer é possível saber se a obra publicada existe em

mais de uma recensão manuscrita, ou se o manuscrito utilizado é ou não o autógrafo (manuscrito do próprio autor). Exceto algumas poucas obras de Hathayoga (ver bibliografia), tudo o que encontramos são edições vulgatas (sem o prévio trabalho de edição crítica), Durante a pesquisa deste estudo, não foi possível encontrar textos da tradição tantra publicados através de edição crítica.

Outro problema complicador é a divergência nas traduções para as línguas contemporâneas, o que gera uma multiplicidade de interpretações, na qual cada intérprete assegura que o seu significado é o correto. Não apenas o sânscrito, mas a tradução das línguas antigas para as língua contemporâneas é problemática, em função de vários fatores linguísticos, gramaticais, polissêmicos, étnicos, sectários, evolutivos, etc. Sendo assim, as traduções aqui do sânscrito são feitas, quando possível, através da reprodução do texto devanāgarī (o alfabeto utilizado pela língua sânscrita), a transliteração para o alfabeto latino e a tradução para o português, do modo que o leitor, com conhecimento do Sânscrito, poderá conferir a tradução com o texto original, embora não asseguro que seja a melhor tradução, em virtude da complexidade em traduzir. Também, quando disponível, consultei outras traduções para o inglês, ou seja, um trabalho de traduções comparadas.

TO sucesso da teoria e da prática para despertar a kundalinī aconteceu em razão do seu fascínio, muito mais do que em razão da sua racionalidade ou da sua cientificidade. Para aquele que acredita no ocultismo, a teoria é fascinante, de modo que, o primeiro passo para aceitar a teoria é acreditar o mundo sutil, pois sem este pré requisito, a teoria da kundalinī não se sustenta. Assim, pois, a credulidade é um fator indispensável na aceitação da teoria e no interesse pela prática.

### I.2. O Significado do Termo Kundalinī

O adjetivo feminino कुण्डलिनी - kundalinī significa “circular”, “espiral” e “enrolada”. Uma vez que ela é identificada com Shakti

(Energia), consequentemente kundalinī shakti significa “energia enrolada”. Próximo é o substantivo masculino कुंडलः kundalah, “um brinco na forma de anel”, “bracelete” ou “o rolo de uma corda”. Também o adjetivo कुण्डलिन् - kundalin (decorada com brincos na forma de anel, circular, espiral). Kundalinī também é traduzida por “Poder Serpentino”, por estar enrolada adormecia no chakra inferior (mūlādhāra chakra), na forma de uma serpente enrolada, aguardando para ser despertada, através das práticas de yoga, para então desenrolar e subir, através dos chakras superiores, até o alto da cabeça (sahasrāra chakra). Veremos mais adiante que nem todos os textos coincidem com esta descrição.

### I.3. A Origem da Ideia de Kundalinī

Provavelmente se encontra em noções cosmogônicas (a serpente cósmica) e na ideia — também muito antiga e relacionada ao simbolismo cosmogônico (também encontrado fora da Índia) — segundo a qual o progresso da alma resulta de um movimento ascendente, bem como na concepção do corpo como uma réplica do modelo cósmico. Sendo assim, कुण्डलिनी - kundalinī tem um papel simbólico essencial — como uma energia que é universal e presente nos seres humanos — nas correspondências entre os níveis humano e cósmico. O Tantrismo afirma isso repetidamente, e o propósito de seus ensinamentos e práticas é precisamente permitir que o adepto perceba isso. O adepto, de fato, quando desperta a kundalinī e é capaz de seguir o movimento, repete dentro de si as várias fases de emanação e reabsorção cósmicas. Portanto, pode-se dizer que o despertar da kundalinī (bem como seu adormecimento) sempre ocorre em dois níveis simultaneamente: cósmico e humano. Parece necessário, no entanto, distinguir entre dois movimentos da kundalini. um onde o aspecto cósmico e emanativo é predominante, e em outro predomina o aspecto humano e de absorção.

Apesar das menções breves nos mais antigos upanixades (séculos VI a. e. c. a V e. c.), o desenvolvimento de una fisiologia oculta só recebeu impulso a partir do fim do primeiro milênio e. c.

## I.4. Uma Hipotética Descrição da Kundalinī Excluindo as Disparidades

Mediante um monumental esforço de excluir as tantas divergências nas descrições, é possível no máximo, encontrar, de forma resumida, as seguintes ideias mais coincidentes nas muitas descrições da Kundalinī. Estas são: ela é entendida como uma forma de poder, chamada de "a enrolada", pois ela é comparada a uma serpente, daí o nome "poder serpentino", que, enquanto adormecida, permanece enrolada na base da coluna e que, quando despertada, sobe através de um canal no interior da coluna, exercendo um papel de máxima importância na Yoga e no Tantrismo. Ela é a energia cósmica, o divino ímpeto criativo presente e doando vida ao corpo humano. Quando despertada, através das práticas concernentes, ela conduz o iogue ao estado de libertação, unindo nele a energia e a consciência individuais com a energia e a consciência cósmicas. A कुण्डलिनी - kundalinī, como uma energia latente, que repousa enrolada na base da coluna vertebral, no mūlādhāra (suporte básico), que, quando despertada de seu sono, sobe pelo canal mediano, o susumnā nādi, e força seu caminho passo a passo através dos diferentes centros (cakras - literalmente: rodas ou círculos) do corpo sutil, situados um acima do outro ao longo da coluna vertebral e no cérebro, até o último, o sahasrära (mil pétalas), e às vezes até além, faz parte de uma antiga "fisiologia mística", onde artérias (nādis), alentos ou ventos vitais (prānas), cakras, ādhāras, sthānas e outros centros, (literalmente: lugares ou suportes) desempenham um papel central.

Pois, um fato complicador para o entendimento claro da natureza e da função da Kundalinī é a divergência nas descrições, nas localizações, na quantidade, na aparência, na natureza, na

função, etc., quer seja dos chakras, dos nādis, das energias vitais (prānas), do Sushumnā e da Kundalinī, Não existe uma uniformidade em todos os pontos nas descrições, sobretudo nos detalhes, e quando encontramos descrições semelhantes, a coincidência acontece em virtude de um autor extrair a descrição de outro autor. A descrição mais popular é aquela presente no livro *The Serpent Power* (o Poder Serpentino), tradução inglesa dos textos sânscritos *Sat Chakra Nirūpana* (Descrição dos Seis Chakras) e *Pādukā Panchaka* (Quíntuplo Escabelo) de Sir John Woodroffe, com comentários e numerosas notas, a qual, com o tempo, se tornou o modelo para o público de língua inglesa Sobre esta tradução inglesa, Kathleen Taylor observou: "Provavelmente ajudou a padronizar o número e as posições dos cakras em obras modernas sobre yoga, pois, foi por muito tempo, a principal obra sobre o assunto em inglês Foi citado em quase todas as fontes secundárias subsequentes por décadas, até mesmo por professores e gurus de yoga indianos que escreviam em inglês, que a utilizaram em vez de consultar os textos originais".[1] Pelo fato de Satchakra Nirūpana ser uma obra mais tardia (século XVI e. c.), provavelmente o autor, Pūrnānanda, revisou as descrições anteriores, as sintetizou e as sistematizou,. Pois, quando investigamos, com um olhar crítico, o que encontramos é uma diversificação nas descrições, quando consultamos diferentes textos. As divergências são notadas também conforme a antiguidade e a recenticidade dos textos . Ademais, o que faz aumentar ainda mais as divergências são as traduções para as línguas contemporâneas. Por exemplo, no texto a tradição vaishnava, *Nārada Pancharātram* (X.03), traduzido por Swami Vijnananda, a frase sânscrita तिस्रकोटयस्तटर्धेन शरीरे नाडयो - tisrakotyastatardhena sharīre nādayo foi traduzida por “existem três kotis e meio de nādis no corpo”. Koti é um número utilizado na Índia Antiga, portanto três kotis e meio, nesta tradução, foram traduzidos

1 TAYLOR, Kathleen. *Sir John Woodroffe, Tantra and Bengal. ‘An Indian Soul in a European Body’*? Richmond, Curzon Press, 2001, p. 134.

por 35 milhões (VIJNANANDA, 1997: 313 e २६६). Entretanto, na tradução de Bhumipati Das, a mesma frase foi traduzida por "existem trezentos e cinquenta milhões de artérias dentro do corpo humano".[2] Ou seja, na primeira tradução um koti (कोटि) representa 10 milhões, enquanto na segunda tradução um koti representa 100 milhões.

Outro fato complicador para a precisa compreensão da kundalinī e dos chakras, desde uma perspectiva científica, é o de que as suas descrições estão envoltas em uma espeça névoa de simbolismos, de imaginação, de alegorias, de metáforas, de especulações, de subjetividade e até, de certa maneira, de alucinação, o que resulta nas diferenças nas descrições dos ornamentos que adornam os chakras, quais sejam, as pétalas do lotos, as figuras geométricas (quadrado, círculo, triângulo e hexagrama) as cores, as letras sânscritas, os mantras, as divindades e os animais (elefante, peixe, carneiro e antílope), e os poderes sobrenaturais alcançados com o despertar. Para que uma ideia seja científica, é preciso que exista uma uniformidade nas experiências, um padrão, pois, do contrário, se trata de experiência anedótica. Mais divergente pode ser quando a experiência é interna e individual. As experiências com a visualização ou com o despertar da Kundalinī são experiências pessoais e internas.

### I.5. As Disparidades

O que é preciso observar é o fato de que as descrições e as explicações sobre Kundalinī nos livros e nos relatos das experiências dos iogues, quando analisados criticamente, são ora coincidentes e ora divergentes entre si, assim como os itens relacionado com ela, tais como os Nādīs, os Chakras, as Prānas,

2 Mesmo se for realidade a existência destes nādis no corpo sutil, o número 350 milhões é exorbitante, impossível até para um vidente contar, só pode ter sido um surto hiperbólico do tradutor. कोटि - koti aparece como 10 milhões nos dicionários e nos glossários consultados.

etc., pois divergem quanto à natureza, à localização, à função, à forma e ao número.

### I.6. As Divergências quanto aos Nādis

Com respeito ao número de nādis no corpo humano, os textos divergem da seguinte maneira. O Varāha Upanishad afirma que os nādīs compenetram o corpo desde as solas dos pés até a coroa da cabeça (Iyengar, 1993: 32). O Kshurikā Upanishad (verso 17), o Brahmavidyā Upanishad (verso 12), o Hatha Yoga Pradipika (III.123), o cementário do *Sat Chakra Nirūpana* verso 01 e o Goraksha Samhitā mencionam a existência de 72 mil nādīs (canais de energia – *prāna)* no corpo, o Trishikhibrahmana Upanishad (§§ 66-76) menciona que o canal shushumnā está "no meio do corpo com os quatro vezes vinte mil (portanto, 80 mil) nādis", o Prapanchasara Tantra fornece o número de 300 mil e o Shiva Samhitā (II.13) afirma que existem 350 mil *nādīs* no corpo humano, destes 14 são os mais importantes. Já o Nārada Pancharātram (X.03) eleva o número para 35 milhões de nādis. O *Kshurikā Upanishad*, verso 15, menciona que 101 *nādīs* são os melhores deles e o Chandogya Upanisahd (VIII.06.06) menciona que 101 *nādīs* (शतं चैका च हृदयस्य नाड्यः – *shatam chaikā cha hrdayasya nādyah*) partem do coração (*hrdaya*). O Yogachūdāmani Upanishad 16 informa que "entre os (nādis) mais importantes (72 nādis), 10 são mais frequentemente ensinados" e nomeia cada um deles.

O primeiro verso do Satchakra Nirūpana (Descrição dos Seis Chakras) afirma que o nādi idā está à esquerda do nādi sushumnā e o nādi pingalā à direita. entretanto o comentário desde verso menciona que existe outra versão de que os nādis idā e pingalā alternam da esquerda para a direita e vice-versa, circulando os padmas (lotos, chakras), formando uma trança e se dirigem até as fossas nasais (WOODROFFE, 1964: 320-1).

Prāna é definido em muitos livros como "alento vital", "ar vital", "energia de vida" ou "fôlego da vida", pois tudo que vive, vive em razão do alento vital (prāna). Por isso a prática do prānayāma é tão importante nos exercícios de yoga. Costuma se dizer que nada vive ou sobrevive sem o alento ou o fôlego vital. O organismo vive enquanto respira e morre quando deixa de respirar. Portanto, para esta especulação, a respiração é indispensável para a vida. Entretanto, estas noções sobre a vida foram imaginadas em uma época quando se conhecia pouco sobre a natureza da vida, pois existem organismos que vivem sem a respiração, bem como a respiração assume diferentes processos. Por exemplo, a respiração dos peixes e de outros animais marinhos é diferente da respiração dos mamíferos. Ademais, os organismos dos mamíferos e das aves são capazes de viver sem a respiração por algum tempo, isto é, enquanto nos períodos embrionário e incubatório respectivamente, antes do nascimento. Este problema incomodou alguns especuladores hindus, sobretudo aqueles com conhecimento de fisiologia e de ciência natural, por isso se elaborou uma nova explicação para tal inconsistência, imaginando a ideia de que, além do prāna, existe o prānana (alento vibrante): "Quando a consciência de deus flui no ciclo criativo, ela assume a forma daquele alento que não é esta respiração de inalar e de expirar, mas prānana, isto é, alento vibrante. Quando uma mulher concebe uma criança, esta criança é primeiro produzida com este alento vibrante. Naquele momento, não há respiração, há somente vida. Isto é alento vibrante" (MAHĀRĀJ, 2010: 19). Em virtude das teorias serem o resultado da fértil imaginação dos especuladores hindus, algumas explicações chegam a serem cômicas. Veja a seguinte passagem sobre a natureza de um dos alentos vitais (prānas), conhecido por udāna, de que este "exste quando no banheiro nós defecamos e urinamos". Ou seja, quando defecamos e urinamos fora do banheiro, este udāna (alento vital) não existe. Também, que samāna é aquele alento vital "que mantém nossos nervos na posição real..." (MAHĀRĀJ, 2010: 20-1). Ora, os nervos não saem do lugar, a não

ser através de interferência cirúrgica, portanto não necessitam de um alento ou de uma energia sobrenatural para mantê-los no lugar.

Uma fato recorrente na literatura tântrica é a abundância de termos técnicos sânscritos, o que torna a leitura obscura e incompreensível para o leitor, porém sem demostrar e comprovar a existência do que é mencionado, ou seja, muitos termos técnicos e pouca ou nenhuma comprovação da realidade daquilo que é tratado. Então, quando encontramos passagens claras, compreensíveis e palpáveis, o que percebemos, em muitas vezes, são absurdos tais como os mencionados acima.

### I.7. As Divergências da Kundalinī quanto à Localização e à forma

O Sārdhatrishatikallotara, um texto da tradição Shivasiddhanta do século VI ou VII e. c., localiza a kundalinī na região do coração, ao invés da região do mūlādhāra na base da coluna vertebral, bem como que ela possui a forma de uma língua de fogo, ao invés da forma de uma serpente enrolada. Kenn Dongart acrescentou: "Existem grandes diferenças entre este ensinamento e o da tradição da haṭhayoga, aqui, kuṇḍalinī não fica adormecida na forma de uma serpente enrolada na base da espinha; em vez disso, ela deve ser convocada de seu lar natural, no topo da cabeça, para resgatar a alma individual (jīva). De fato, de acordo com Tompkins, a kuṇḍalinī não está em nenhuma das fontes tântricas descritas como adormecida na base da espinha. Essa ideia, tão comumente encontrada em fontes da haṭhayoga, argumenta Wallis, teria sido absurda para os tāntricos, pois 'se kuṇḍalinī estivesse adormecida, você estaria em coma'. Portanto, a partir de fontes tântricas, descobrimos que a kuṇḍalinī reside no topo da cabeça, de onde é convidada a descer para o centro relevante (frequentemente o coração, às vezes o kanda - a junção do talo), criando uma tensão semelhante à de um elástico, que pode ser usada para catapultar a alma ou a consciência individual até o centro mais elevado"

(DONGART, 2016: 10). Tal como mencionamos acima, existem consideráveis diferenças entre as descrições dos textos mais antigos e os textos mais recentes, sobretudo a partir da sistematização da tradição Hathayoga.

Outro texto tântrico, o Kubjikāmata 5.84, coincide que a Kundalinī tem a forma de uma energia serpentina, porém a localiza no dwādashanta...,[3], ao invés de localizá-la no chakra mūlādhara, na base da coluna vertebral, tal como a localização mais conhecida. O Agni Purāna 214.27 afirma que Kundalinī "permanece no coração na foram de um broto". O Trishikhibrahmana Upanishad (62-5) afirma que a Kundalinī "está acima do umbigo. ela é composta de oito diferentes componentes e é uma espiral de oito voltas". Este mesmo Upanixade, na passagem 66-76, contradiz a maioria das descrições informando que "existe o Shshumnā Nādi firmemente situado em um bem colocado local o meio do nó umbical", e mais adiante que os nādis Idā e Pingalā se originam no nó do umbigo, contrariando as descrições mais conhecidas que localizam os três canais principais no Mūlādhāra, ou seja, na base da coluna vertebral. Outro texto, o védico Yogachūdāmani Upanishad §§ 36-44, menciona que "a Kundalinī é da forma de oito voltas acima do nó do umbigo", e também que "ela está aí para confundir os tolos (se estiver abaixo do nó do umbigo) e outorgar liberação ao iogue (quando ela alcança acima do umbigo, através do caminho do sushumnā)" O Yogashikha Upanishad 169 afirma que "o Mūlādhāra, o qual é triangular em forma...",o Gayatri Tantra menciona que a forma do chakra mūlādhāra é triangular. Enquanto o Sat Chakra Nirūpana 05,

3 Refere-se ao ponto final da respiração (expiração), ou ao ponto de culminância da energia vital. Ou seja, é o ponto onde a expiração termina, localizado a 12 (dwāda) dedos de distância do nariz. Ou também, ao ponto de 12 dedos acima da cabeça, o ponto culminante do sahasrara (o chakra da coroa da cabeça). Outra interpretação é a de que se trata de um Décimo Segundo Centro (chakra), o qual é identificado com a glândula pituitária (ou hipófise), de modo que, segundo esta interpretação, existem mais seis chakras acima do cérebro, além dos seis chakras abaixo do cérebro.

menciona que "neste (lotos) está a região quadrada (chatushkona chakram) da prthivi (terra)..." (WOODROFFE, 1964: 332). Este último texto, no verso 10, menciona que Kundalinī reside no chakra mūlādhāra "semelhante a uma serpente e realiza três voltas e meia em torno de Shiva, também o Gayatri Tantra 3.44.06. Já o Shadilya Upanishad afirma que a Kundalinī tem "o formato de oito voltas" (Ayyangar, 1952: 455), Bhūtashuddhi Tantra (cap. 16) menciona que a kundalinī "está enrolada em cem voltas". O Shandilya Upanishad, em vez de localizar a Kundalinī no chakra mūlādhāra, na base da coluna vertebral, tal como a maioria das descrições, afirma que "a localização da kundalinī é além: abaixo e acima do umbigo" (IV.08).

Em vista da falta de edições críticas dos Upanixades, as divergências acontecem não apenas nas traduções para as línguas contemporâneas, mas também na própria redação das palavras e das frases no sânscrito nas edições disponíveis. Então, quanto à localização da kundalinī, o Yogakundalinī Upanishad I.07 diverge na redação da palavra composta स्वस्थानादा - swasthānādā (AIYAR, 2003: 317), a qual é redigida em algumas edições como स्वस्थानाभा - swasthānābhā, pois a própria morada (swasthāna) da kundalinī pode ser no umbigo (nabhi) [swasthānābhā, sua própria (swa) morada (sthāna) dede o umbigo (nābhā) - AIYAR, 2003: 199; 317 e AYYANGAR, 1952: 252], ou no mūlādhāra (SIVANANDA, 1980: 216[4] e VISHNUSWAROOP, 2015: 16), na base da coluna vertebral. A diferença na tradução pode acontecer também com a maneira pelo qual o tradutor ou o intérprete decompõe as palavras compostas em sânscrito.

4 A tradução inglesa de Swami Sivananda, em seu livro Kundalini Yoga, difere consideravelmente das outras edições e traduções consultadas, quanto à enumeração dos versos, este verso I.07 aparece na versão de Sivananda em I.10, bem como algumas frases não aparecem no texto sânscrito. Em virtude da ausência de informação sobre a fonte manuscrita da tradução, não é possível saber se ele pretendeu uma tradução mais extensa e explicativa ou baseou a sua tradução em um manuscrito diferente.

Diferente da visão mais aceita, Surendranath Dasgupta observou em nota que "de acordo com o Tantra Cūdāmani, o sushumnā não está no interior da coluna espinhal, mas fora dela. Também que, de acordo com o Nigamatattwasāratantra, idā e pingalā estão ambos no interior da espinha dorsal e não nas laterais esquerda e direita respectivamente (DASGUPTA, 1975: vol. II, 353n1). Outra curiosa diferença, com relação à maioria dos relatos sobre a ascensão da kundalinī, aparece em um texto da tradição do Shivaísmo da Caxemira, conhecido por Vijnānabhairava (verso 28), no qual, diferente de quase todos os outros relatos, a ascensão da kundalinī não acontece através de uma subida gradual através de todos os chakras até alcançar o chakra no topo da cabeça (sarasrara), mas sim através de uma súbita ascensão do mūlādhāra ao Brahmarandhra (no topo da cabeça), ao se efetuar um tipo de dhāranā (prática de concentração. O tradutor, Jaideva Singh, explicou assim em uma nota; "Esta dhāranā refere-se à ascensão da kundalinī que vai em um instante até o dwādashānta ou o brahmarandhra (o chakra no topo da cabeça) e se dissolve nele. Esta é conhecida como chit kundalinī ou akrama kundalninī, isto é, a kundalinī que não passa sucessivamente através dos chakras, mas vai diretamente ao brahmarandhra" (SINGH, 1993: 25n2).

### I.8. As Divergências quanto aos Chakras (Padmas)

Estritamente falando, não existe um sistema uniforme de chakras, pois cada tradição hindu tinha seu próprio sistema de chakras, que se desenvolveram ao longo do tempo, tal como veremos em seguida. Sendo assim, as descrições dos chakras podem coincidirem ou divergirem quando à quantidade, à forma, à localização, às divindades, à relação com a kundalinī e/ou com os nādis, etc. A versão mais conhecida e, quase que universalmente aceita, é aquela exposta no livro *The Serpente Power* (O Poder Serpentino), com extensa introdução, incluindo as traduções com comentários de dois textos sânscritos, de tradução de Sir John

Woodroffe (Arthur Avalon), com muita aceitação no público de língua inglesa, publicado nas primeiras décadas do século XX. Entretanto, publicações, traduções e estudos posteriores demostraram que esta versão dos chakras é apenas uma dentre muitas outras, então desconhecidas do público mais amplo, em virtude da ausência de traduções para as línguas contemporâneas. De modo que, a prévia leitura desta obra acima pelo leitor auxiliará na compreensão das coincidências e das divergências das descrições abaixo, ou seja, a obra de Woodroffe será a referência para a comparação com as diferentes versões, por isso será denominada de aqui em diante de versão convencional.

### I.8.1. A Versão de Nove Chakras

Diferente da quantidade convencional de sete chakras (padmas-lotos) situados na coluna vertebral e no topo da cabeça, alguns sistemas de chakras enumeram e descrevem quantidades maiores destes centros de energias. Portanto, será reproduzida abaixo a descrição dos nove chakras, segundo o Saubhagyalakshmi Upanishad, III.01-09, conforme a tradução de Shyam Sundar Goswani, a qual inclui os chakras talu (ou lalana) e nirvāna adicionais (GOSWAMI, 1999: 159):

III.01. Na região perineal (ādhāra) está o brahma chakra (isto é, o mūlādhāra chakra). Há um triângulo (trirawritta, ou trirawarta, isto é, girado três vezes; o termo tântrico é traipura kona) que é uma região triangular no pericarpo (deste chakra) onde reside Shakti (Poder, isto é, o poder de kundali) que está na forma de um raio. A concentração deve ser feita nesta forma. Lá (no triângulo) está o assento de kama (um aspecto da força apāna) na forma (do mantra 'Klim') que concede todos os desejos.

III.02. O segundo é o swādishthāna do que um chakra que tem seis pétalas. Dentro do (pericarpo do) chakra está o linga (uma forma divina de concentração e adoração) da cor de uma nova folha. A concentração deve ser feita neste linga. Aqui é o lugar de udyana

(isto é, para a prática do controle ruddiyanabandha inferior) que desenvolve um poder de sucção adamantino.

III.03. O terceiro é o nabhi chakra (manipūra chakra). Dentro do pericarpo está a kundalini que é brilhante como dez milhões de sóis recém-nascidos (isto é, brilhando profundamente) e esplendoroso como um relâmpago e está em cinco voltas como uma serpente enrolada. A concentração deve ser feita em Kundalinī (tão profunda e muito brilhante). O Poder despertado (samarthya-shakti) (isto é, o poder da kundalinī despertado pela concentração) que está no manipūra chakra concede todo o sucesso.

III.04. O próximo é a hridaya chakra (isto é, anahata chakra). Tem oito pétalas e está com a face voltada para baixo. Dentro (do pericarpo) deste chakra está a forma brilhante de linga (ou jivatman lustroso como a chama de uma lâmpada). A concentração deve ser feita sobre isso. É chamado de hansakala (isto é, quando o jivatman - espírito encarnado, sendo purificado, manifesta seu poder espiritual), é tudo amor e exibe o grande poder de controle.

III.05. O próximo é o kantha chakra (vishuddha chakra), que tem quatro dedos de tamanho. No lado esquerdo dele está o idā, o nādi da lua, e no lado direito está o pingalā, o nādi do sol. Dentro do (pericarpo) do chakra está o sushumnā branco no qual devemos nos concentrar. O anahata dá sucesso a quem sabe disso.

III.06. O próximo é o chakra talu (ou lalana chakra na tradição tântrica). Ele está situado (externamente) na região uvular (isto é, pertencente à úvula palatina), na cavidade oral, sendo sustentado pelos dentes da frente. Este chakra tem doze pétalas. O fluxo de amrita (substância imortal) está fluindo neste centro. Aqui, a concentração no vazio deve ser feita. Isso causa a absorção da consciência sensorial (chitta).[5]

III.07. O sétimo é o bhru chakra (ajna chakra). É um chakra sutil. Aqui, a concentração deve ser feita na luz do conhecimento como uma chama imóvel (em um local sem vento). Este chakra é a raiz

5 Esta "roda" (chakra) não aparece na descrição dos sete chakras convencionais.

dos centros cranianos (kapalakanda). Aqui, no ajna chakra, o superpoder da eficácia da palavra (vaksiddhi) é alcançado.
III.08. O próximo chakra é o brahmarandhrā, que também é chamado de nirvāna chakra. Aqui a concentração deve ser feita em Shiva (Ser Supremo) como uma chama cor de fumaça (dhumrashikhakara). Aqui também está localizado o Poder na forma (jalandharapitha), concedendo liberação. Assim é o parabrahma chakra.[6]
III.09. O nono é o akasha chakra (o sahasrāra). Aqui está um lótus (chakra) de dezesseis pétalas com a face voltada para cima. Dentro do pericárdio deste lótus há uma região de forma triangular dentro da qual reside o poder elevado (urdhwashakti, isto é, o poder kundali elevado desde o mūlādhāra chakra) em relação ao qual é o vazio supremo. (parashunya). A concentração deve ser feita aqui (com kundalinī unida com Parama Shiva). O Vazio Supremo é a morada do Ser Supremo (Purnagiripitha). Todos os desejos são espiritualizados aqui.

A fim de informar ao leitor uma recorrência que poucos conhecem, pois quase todos nunca comparam traduções, reproduzo abaixo a tradução da passagem (III.01-9) do mesmo texto (Saubhagyalakshmi Upanishad), vertida por A. G. Krishna Warrier, para que o leitor conheça o tanto que as traduções, do sânscrito para as línguas contemporâneas, podem coincidir ou divergir de um tradutor para outro. Observe também a obscuridade de algumas passagens da tradução abaixo:
III.01: Em seguida, os deuses disseram a Ele (Nārāyāna): Ensina-nos a discernir as nove rodas[7]. 'Que seja assim', disse Ele: Na base

6 Esta "roda" (chakra) também não aparece na descrição dos sete chakras convencionais., portanto os dois chakras adicionais são o talu (lalana) e o nirvāna chakras.

7 A frase sânscrita no texto original é नव चक्राणि - nava chakrāni, a qual literalmente significa "nove rodas" ou "nove círculos". Entretanto, no sistema Yoga, os chakras recebem um significado técnico de "Centros de Energia" os quais realizam a transição das energias sutis (prānas) do

está a roda[8] de Brahman em forma de um círculo triplo de ondas. Nessa raiz (mūla) está um poder. Deve-se meditar sobre ela na forma de fogo. Ali está o assento na forma de desejos; ela produz os objetos de todos os desejos. Tal é a roda básica.

III.02: A segunda é a roda Svadhisthana; ela tem seis pétalas. No centro dela está um falo voltado para o oeste. Deve-se meditar sobre ela como se assemelhasse a um broto de coral. Bem ali está o ‘assento do cinto’, produzindo o poder de atrair o mundo.

III.03: A terceira é a roda do umbigo, um amplo redemoinho com uma forma curva como a de uma serpente. Medite em seu centro sobre o ‘poder da serpente’, refulgente como milhares de sóis nascentes e semelhante ao relâmpago. Ela tem o poder da competência e produz todas as perfeições. É a roda (chamada) Manipuraka.

III.04: A roda do coração tem oito pétalas e está voltada para baixo. Em seu centro, no falo de luz, deve-se meditar. O símbolo (do Poder divino) aqui, é o cisne. Ela é amada por todos e encanta todos os mundos. III.05: A roda da garganta (se estende sobre) a largura de quatro dedos. Lá à esquerda está Ida, o nervo da lua; à direita está Pingala, o nervo do sol. Em seu centro, em Susumna de cor clara, deve-se meditar. Quem sabe assim se torna o doador da perfeição de Anahata.

III.06: A roda do palato: Lá flui o elixir imortal; a imagem do pequeno sino está no orifício de onde está suspenso ‘o dente real’ (a úvula), a décima abertura. Deve-se meditar sobre o vazio ali. A dissolução da substância mental ocorre.

III.07: A sétima, a roda das sobrancelhas, é da medida do polegar. Lá, no olho do conhecimento, em forma de uma língua de fogo, deve-se meditar. Essa é a raiz do crânio, a roda de Ajna, a doadora do poder sobre as palavras.

III.08: O orifício de Brahman é a roda de Nirvana. Deve-se meditar sobre a abertura em forma de um fio de fumaça, mais fino que uma

---

corpo sutil para o corpo físico e vice-versa.

8 Por toda esta passagem, a palavra chakra é traduzida por "roda".

agulha. Lá está o assento das malhas, o gerador da libertação. Portanto, é roda do supremo Brahman.
III.09: O nono é a roda do espaço. Há o lótus com dezesseis pétalas, voltado para cima. Seu pericarpo no meio tem a forma dos "picos ondulados" (o centro das sobrancelhas). Em seu centro, deve-se meditar sobre o poder ascendente, o vazio supremo. Lá está, de fato, o assento do "monte completo", o instrumento de realização de todos os desejos.

Outra enumeração de nove chakras é aquela mencionada por John Woodroffe em *Tantra of the Great Liberation (Mahāvirvāna Tantra)*, introdução, onde ele menciona que entre o ājna chakra, (o chakra entre as sobracelhas) e o sahasrāra chakra (o chakra de mil pétalas), existem dois chakras: o manas chakra e o secreto soma chakra, além dos sete chakras conhecidos, somando assim nove chakras (WOODROFFE, 1972: lxiii).

### I.8.2. A Versão de Dez Chakras

S. N. Dasgupta (1975: vol. II, 355-6) relacionou e identificou os seguintes chakras, além dos sete convencionais, mencionando a sua identificação com os plexos nervosos e as suas localizações:
1. Ādhāra chakra (plexo sacro-coccgeal)
2. Swādhishthāna chakra (plexo sacral)
3. Manipūra chakra (plexo lombar)
4. Anāhata chakra ou vishudha ckakra (plexo cardíaco)[9]
5. Bhāratī srhāna (plexo laríngeo)
6. Lalanā chakra (oposto à úvula)
7. Ājnā chakra (entre as sobrancelhas)
8. Manas chakra (dentro do ājnā chakra)
9. Soma chakra (no meio do cérebro)
10. Sahasrāra chakra (a morada da alma).

9 Curiosamente, ele identificou o anāhata chakra (chakra do coração) com o vishuddhi chakra (chakra da garganta).

I.8.3. A Versão de Doze Chakras

Esta e uma configuração mencionada no Vijnānabhirava (verso 30), um texto da tradição do Shivaismo da Caxemira, no qual é mencionado "doze centros superiores de energia". Em uma longa nota, o tradutor nomeia e localiza cada um destes doze centros, observe que os nomes e as localizações são coincidentes e divergentes com as configurações convencionais:

1.Janmāgra, também conhecido por janmādhāra ou janmasthāna, está no nível do órgão genital, uma vez que o órgão genital está relacionado com janma ou nascimento dos indivíduos.

2. Mūla, também conhecido por mūlādhāra, está no centro da coluna vertebral da região abaixo dos genitais.

3. Kanda uma raiz bulbosa e tuberosa, assim chamado porque é um entrelaçamento de muitos nervos.

4. Nābhi ou umbigo. Corresponde ao manipūra chakra na região do umbigo.

5. Hrdaya ou coração

6. Kantha (garganta) está localizado na cavidade na base da garganta.

7. Tālu, na região do palato.

8. Bhrūmadhya na região entre as sobrancelhas

9. Lalāta na testa

10. Brahmarandhra no topo da cabeça

11. Shakti uma energia que não é uma constituinte do corpo

12. Vyāpinī a energia que aparece quando a kundalinī termina a sua jornada (SINGH, 1993: 26-7).

As enumerações e as descrições podem divergir até dentro de uma mesma tradição, observe que a descrição acima não coincide exatamente com as descrições de Lilian Silburn, também baseada na tradição do Shivaismo da Caxemira (ver: SILBURN, 1988: 28-31).

I.8.4. A Versão de Treze Chakras

Uma versão de treze chakras é esquematizada por S. S. Goswami (1999: figura 27) com as correspondentes localizações:

1. Mūlādhāra chakra (na base da coluna)
2. Swādhishthāna chakra (na região genital)
3. Manipuraka chakra (na região do umbigo
4. Anāhata chakra (na região do tórax)
5. Vishuddha chakra (na região da garganta)
6. Tālu chakra (na região do nariz)
7. Ājna chakra (entre as sobrancelhas)
8. Manas chakra (na região da testa)
9. Indu chakra (na região da testa)
10. Nirvāna chakra (no topo da cabeça)
11. Visarga chakra (acima da cabeça)
12. Guru chakra (acima da cabeça)
13. Sahasrāra chakra (acima da cabeça)

Segundo os iogues, o contato com os chakras é uma experiência que leva a outro mundo, então as descrições são sempre muito mitológicas e fantasiosas. Veja em seguida o trecho de uma descrição do interior do chakra mūlādhāra, o qual possui quatro pétalas e "no interior do pericarpo do lotos, está a bela região terra[10], a qual é quadrangular e circundada por sete mares. Existe um triângulo sobre a região quadrada, o qual é a morada do desejo por amor. No interior da região quadrada está a bija (mantra semente) 'Lam' , a qual é da forma do deus Indra, montado no rei dos elefantes. No interior do triângulo está o grande senhor Shiva na forma de um linga..." (GOSWAMI, 1999: 174). Para um investigador crítico, é intrigante notar que os chakras (padmas-lotos) estão no corpo sutil, mas as descrições de suas aparências, da sua natureza e de suas propriedades são invariavelmente coincidentes com as

10 Refere-se à terra como elemento primário da natureza पृथिवी-prthivī, ou seja, um dos महाभूतानि-mahābhūtāni (grandes elementos), e não ao planeta Terra (भूमि-bhūmi).

aparências e as propriedades físicas, ou seja, as coisas sutis possuem forma (triangular, quadrada, na forma de um linga), importância (grande senhor Shiva), localização (no interior), beleza (a bela região da terra), geometria (circundada, triangular, quadrada), som (bija), densidade (terra), liquidez (mares) número (quatro pétalas, sete mares), sentimento (desejo por amor), sobreposição (montado), geografia (região), hierarquia social (rei dos elefantes) e em outras descrições, encontramos as citações de brilho, distância, cor, vazio, escuridão, etc. Pois, para os especulares antigos, só era possível criar suas teorias e suas especulações, do mundo sutil, a partir do que era então conhecido no mundo físico. Por exemplo, não lhes era possível criar um teoria sobre o universo levando em conta a Gravidade, tampouco sobre a expansão do universo (distanciamento das galáxias), uma vez que estes fenômenos não eram então conhecidos. Outra descrição do mūlādhāra chakra, ainda mais fantasiosa do que esta acima, aparece nos versos 04 ao 13, com comentários, do Satchakra Nirūpana (WOODROFFE, 1964: 330-55). Observe o poder transformador e as conquistas utópicas, pelo praticante, com a mera meditação na kundalinī neste chakra (na base da coluna vertebral entre o órgão genital e o anus), no verso 13, sem a necessidade de prévio treinamento específico e de prévia educação. "Meditando assim nela (kundalinī), a qual brilha dentro do mūlachakra, com o brilho de dez milhões de sóis, um homem torna-se Senhor da palavra e Rei entre os homens, e em adepto de todos os tipos de conhecimento. Ele se torna livre de todas as doenças, e seu espírito interno torna-se pleno de grande alegria" (Idem, 354). Ora, não existe exemplo de alguém que alcançasse estas conquistas meramente meditando na kundalinī, uma vez que não é possível tornar-se "Senhor da palavra" sem um prévio treinamento em oratória, tampouco se tornar um" Rei" sem descender e ser herdeiro legítimo de uma família real ou, do contrário, tomar o trono à força, bem como um "adepto de todos os tipos de conhecimento" sem uma prévia educação escolar e tornar-se "livre de todas as doenças" sem

um trabalho de prevenção de doenças através da vacinação, da alimentação saudável, da medicina preventiva e do fortalecimento do corpo. Ninguém nunca alcançou estas utópicas conquistas acima através de um simples toque de mágica, pois é necessário muito esforço e prática, estas utopias só aparecem nos relatos mitológicos e nos livros religiosos, fora dos relatos a realidade é outra.

Sobre os chakras, N. N. Bhattacharyya comentou: "Estas descrições dos chakras oferecem una variedade e ideias, que no estágio atual do nosso conhecimento é impossível compreender o seu significado original, apesar das tentativas dos escritores e dos comentaristas, com o objetivo de criar interpretações imaginárias para eles (os chakras). Desde um ponto de vista histórico, pode ser sugerido que os padmas ou chakras foram originalmente concebidos em termos de anatomia humana com o propósito de estudo fisiológico. Consequentemente, os chakras, começando pelo mūlādhāra e subindo, foram identificados com os seguintes plexos nervosos: o sacral, o prostático, o epigástrico, o cardíaco, o laríngeo, o cavernoso, e o sahasrāra com a medula. Em um estágio subsequente, em conformidade com a ideia tântrica de que o corpo humano é o microcosmo do universo, objetos físicos, tal como o sol, a lua, montanhas, rios, etc., foram conectados com os chakras..." (BHATTACHARYYA, 1987: 324). Também, Ken Dongart observou: "O estudo de White sobre o surgimento histórico do corpo sutil e sua estrutura em uma variedade de textos hindus e budistas, que datam do século VIII e. c. ao século XII e. c., mostra, ao contrário da impressão criada pela obra amplamente lida de Woodroffe, *The Serpent Power*, que o sistema dos chakras, apresentado por Woodroffe, como normativo é, na verdade, o resultado de uma evolução histórica complexa que expressa apenas uma das muitas configurações possíveis. Talvez, devido ao poder das ilustrações dessa configuração na obra de Woodroffe, muitos estudiosos a consideraram uma configuração de um sistema eterno e imutável, tão antigo quanto o próprio yoga, fundamentado, talvez, na experiência real do iogue com o corpo sutil. Nas primeiras

discussões sobre os chakras, encontramos referências a apenas quatro. Algumas fontes antigas falam de cinco. Nem são necessariamente chamados de chakras. De fato, não existe um sistema padrão de chakras: cada escola tinha seu próprio sistema de chakras, que se desenvolveram ao longo do tempo. O termo chakra, de acordo com White, é aplicado a eles (os chakras) pela primeira vez no Kaulajñānanirṇaya,[11] que enumera sete chakras, bem como uma lista expandida de onze" (DONGART, 2016: 30-1). Dentre as tantas versões, a do Shivaísmo da Caxemira parece ser a mais diferente das outras, para conhecê-la, consultar SILBURN, 1988: 25-35 e DONGART, 2016: 30-7).

Com tantos descuidos, tantas imprecisões e tantas divergências nos textos sagrados e nos estudos, pois cada tradição possuía seu próprio sistema, é possível, com frequência, encontrar, entre os intérpretes contemporâneos, até mesmo contradições em uma mesma frase: "...Kundalini é sem forma, esplendorosa e permanece em três voltas e meia no triângulo do muladhara..." (GOSWAMI, 1999: 85). Ora, em algo "sem forma", não é possível perceber se este algo possui "três voltas e meia". Os próprios textos clássicos reconhecem a pluralidade de versões, o Nārada Pancarātram (Night 5, chap. XI.06) reconhece o problema: "Diferentes escolas fornecem opiniões diferentes e mencionam diferentes nervos (nādis) e centros (chakras)..." (VIJNANANDA , 1997: 318). Tratar aqui de todas as divergências entre as descrições dos chakras, dos nādis, e da kundalinī tornaria este estudo muito longo. A tradição que mais trata deste assunto é a tradição tântrica, consequentemente as divergências são muitas. Por exemplo, Shyam Sundar Goswami descreveu treze diferentes sistemas tântricos de chakras (ver: GOSWAMI, 1999: 173-81), onde o leitor poderá comparar as semelhanças e as divergências nas descrições dos chakras, e isto não é tudo, uma vez que as divergências

11 Uma obra tântrica do século IX e. c., ou dos séculos XI e XII e. c, segundo Bagchi, de autoria de Matsyendranatha, fundador de uma das escolas da tradição Kaula chamada Yogini Kaula

aumentam quando comparamos com os relatos nos Upanixades, nos Purānas, nos textos das tradições da Raja e da Hatha Yogas, bem como no sistema do Shivaismo da Caxemira. Mais ainda quando comparamos com as descrições dos autores contemporâneos, tais como Gopi Krishna, Charles W. Leadbeater,[12] Rajneesh-Osho[13] e outros, os quais introduziram inovações e asseguram que tiveram experiência da visão destes chakras e/ou da experiência do despertar da kundalinī. Mais obscenas são as interpretações de que a kundalinī é desperta muito mais rapidamente quando praticada através da maithuna (relação sexual). Ou seja, em pares, ao invés da prática individual com os exercícios preparatórios, mediante a alegação de que através do método de casais, a kundaliniī sobe diretamente do mūlādhāra (o chakra na base da coluna vertebral) para o sahasrāra (no top da cabeça), sem as obstruções, as lentidões e as interrupções quando atravessa cada um dos chakras intermediários. Bem como, o esforço conjunto do casal durante a relação sexual (maithuna) impulsiona mais rapidamente a ascensão da kundalinī, em relação à prática individual, uma vez que as energias de Shiva e de Shakti já estão combinadas na prática conjunta, enquanto que, na prática individual,

12 Para conhecer as críticas das versões de Charles W. Leadbeater sobre os chakras e a kundalinī, consultar GHERWAL, 1930: 146-52 e WOODROFFE, 1964: 06-18. Estas são seitas com base nas diferenças com os relatos tradicionais hindus, entretanto é preciso observar que, mesmo entre as diferentes tradições hindus, as descrições dos chakras e da kundalinī não são coincidentes., tal como foi mostrado acima.

13 Muito diferente dos métodos tradicionais de despertar kundalinī, a Meditação Kundalinī de Osho é ativa, coletiva e dividida em 4 estágios: 1º Tremor (o praticante permanece tremendo o corpo ao som de uma música); 2º Dança (o praticante dança conforme a sua maneira ao som de música, quanto mais desinibido melhor); 3º Parado em pé ou sentado a fim de sentir o corpo e 4º Relaxamento (a consumação de todos os movimentos anteriores). Este exercício de meditação parece mais uma terapia em grupo do que uma tradicional prática individual de ativar a energia de kundalinī.

as duas energias ainda precisam ser unificadas.[14] Enfim, um método de ascensão da kundalinī "sem escalas".

Outro método com pouco esforço, mas nem tão prazeroso, tal como o ensinado acima, o qual dispensa os prévios exercícios tortuosos, é ensinado pela religião Amanda Marga (Caminho da Bem Aventurança), através da transferência de um mantra poderoso, o mantra siddha, cujo guru passa ao discípulo no momento da iniciação. Observe a facilidade deste método em comparação com os outros métodos tradicionais."A libertação da kundalinī pode ser realizada por um único toque de um mantra siddha, um mantra "eficaz". Um mantra é uma coleção de ondas sonoras que podem produzir uma poderosa ressonância, ou vibração simpática, na mente. As escrituras tântricas dizem: "inconcebível é o poder do mantra". Mantra é, de fato, a própria base da ciência do Tantra; significa "aquilo que liberta a mente" das amarras de Prakrti e a retorna ao estado de pura Consciência ("man" – "mente"; "tra" – "libertar"). Um mantra siddha é aquele que foi investido com poder espiritual por um verdadeiro guru. No processo de investir um mantra, o guru eleva sua própria kundalinii ao ponto mais alto, sahasrara cakra, e então repete o mantra, conferindo-lhe intensa energia espiritual. Em seguida, ele abaixa sua kundalini novamente. Quando o mantra é recitado corretamente no processo de iniciação, falado diretamente do mestre para o discípulo, a vibração da frase ou palavra irá de fato "atingir" a Fonte espiritual adormecida dentro do indivíduo e despertá-la. Por essa razão, mantras aprendidos em livros ou outras fontes (até mesmo na internet!) não terão a força de um mantra siddha. As escrituras dizem: “Somente o mantra que é recebido pela graça do guru pode dar toda a realização.” (Kularnava Tantra). A partir do momento em que o mantra é recitado, quanto mais frequente e intensamente o aspirante espiritual o repete, mais a kundalini se eleva sob seu impacto vibracional. Mas quando a repetição cessa, ela retorna ao sono. Se a repetição mental do mantra siddha continuar o tempo

14 demystifyingkundalini.com

todo, dia e noite, a kundalini permanece perpetuamente desperta. Quando a kundalini está dormindo, o indivíduo permanece em um dos três estados: vigília, sonho ou sono sem sonhos. Somente quando a kundalini está desperta, o indivíduo pode entrar no quarto estado, turiya, o estado da não dualidade".[15] Ou seja, um método confortável de despertar a kundalinī. Nestes sites confessionais, é frequente a ocorrência de exageros históricos, com a intenção de exaltar a antiguidade da sua própria doutrina, uma vez que muitos religiosos pensam que "quanto mais antiga uma doutrina, mais sábia", ao invés de obsoleta: "A ciência da kundalini tem milhares de anos. É uma parte essencial do Tantra, a ciência espiritual que foi sistematizada há sete mil anos pelo Senhor Sadashiva". Primeiro que kundalinī não é uma ciência, muito menos que tenha "sete mil anos". Pois, sete mil anos atrás correspondem à transição da Idade da Pedra Polida (aproximadamente 10.000 a 5.000 a. e. c.) para a Idade do Bronze (3.300 a 1200. a. e. c.), portanto não existia escrita alfabética, literatura, terminologia, etc., muito menos ciência.

### I.9. A Indispensável Crença em uma Fisiologia Oculta

O reconhecimento, por parte do principiante ou do estudante, na existência dos chakras (centros de energia), das nādīs (veias condutoras de energia vital), na prāna (energia vital), no sushumnā (canal no interior da medula) e na kundalinī (energia divina) depende necessariamente da pré disposição do estudante na crença no mundo oculto, sobretudo na existência de um corpo sutil (सूक्ष्म शरीर – sūkshma sharīra) pois estes são fatores que não estão no mundo físico, mas sim no mundo sutil e no corpo sutil, cuja percepção depende do despertar da vidência, ou seja, do terceiro olho. Também, caso esta vidência seja possível, a crença de que as experiências destes videntes estejam corretas, portanto confiáveis, isto é, o que eles experimentaram e perceberam são reais, mas que estas experiências ainda estão veladas à percepção do principiante.

15 anandamarga.org/articles/kundalinii/

De modo que, sem a crença em uma fisiologia oculta, não é possível nem sequer começar o estudo deferente, menos ainda a prática, do despertar da kundalinī, enfim, o iniciante tem que acreditar.

Swami Sivananda explicou assim o corpo sutil (sukshma sharira): "O corpo físico é moldado de acordo com a natureza do corpo astral. O corpo físico é algo como a água, com forma densa (sthula). Quando a água é aquecida, o vapor corresponde ao corpo astral. Da mesma forma, o corpo astral ou sukshma sharira está dentro do corpo denso ou físico. O corpo denso não pode fazer nada sem o corpo astral. Cada centro denso do corpo tem seu centro astral. Um conhecimento claro do corpo denso é de extrema importância, pois este Yoga lida com o centro do corpo astral" (SIVANANDA, 1980: 33). Bem, comparar materialmente o corpo denso e o corpo sutil com a água e o vapor respectivamente é uma maneira ilustrativa muito primária de exemplificar, apropriado para o ensino de uma criança, as comparações não têm caráter científico, portanto não convence alguém cientificamente esclarecido, pois não é suficiente para provar que o corpo sutil (sukshma sharira) existe.

Portanto, se o mundo sobrenatural não existir, não existirá também o corpo sutil e consequentemente, não existirá a kundalinī, os chakras, os nādis, a prāna e o sushumnā, pois é preciso acreditar na existência de uma fisiologia oculta. Muitos esforços já foram feitos pelas religiões e pela Parapsicologia na intenção de provar a existência do mundo sobrenatural e do corpo sutil, no entanto os resultados destas pesquisas não receberam reconhecimento científico e acadêmico, pois para o meio científico, estes experimentos são pseudociências, pois não atendem ao rigor da metodologia científica atual.

### I.10. A Dívida das Especulações Tântricas e lóguicas com as Antigas Especulações Médicas

As mais antigas menções prováveis ao sushumna, isto é, à nādī (veia) de kundalinī, juntamente com as nādīs (veias) do

coração, aparecem em um verso de alguns dos mais antigos Upanixades, quais sejam, no Chandogya Upanishad VIII.06.06 (séculos VII a VI a. e. c.) e no Katha Upanishad II.03.16 (séculos V a I a. e. c.):

तदेष श्लोकः । शतं चैका च हृदयस्य नाड्यस्तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका । तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति विष्वङ्ङन्या उत्क्रमणे भवन्त्युत्क्रमणे भवन्ति ॥

Tadesha slokah: Shatam chaika cha hrdayasya nandyas / tasam murdhanamabhinihsrtaika /
Tayordhwamayannamrtatwameti / vishwannanya utkramane bhavanti
Existe este verso: cento e uma (são) as veias (nādīs) do coração
Uma delas, conduz até a coroa da cabeça
Subindo por ela, ele alcança a imortalidade
O restante (das veias), em sua ascensão, se espalham em todas as direções[16] (Chandogya Upanishad VIII.06.06 e Katha Upanishad II.03.16 - OLIVELLE, 1998: 279 e 403).

As frases तासां मूर्धानमभिनिःसृतैका तयोर्ध्वमायन्नमृतत्वमेति - tasam murdhanamabhinihsrtaika Tayordhwamayannamrtatwameti – "Uma delas, conduz até a coroa da cabeça. Subindo por ela, ele alcança a imortalidade", mostra fortes sinais de que está se referindo à nādī (veia) sushumna, por onde passa a energia de kundalinī, após o seu despertar. Este verso apresenta uma das mais antigas referências às especulações sobre as nādīs (veias), no sentido de condutores de energia sutil, e sobre a kundalinī, como energia que conduz à imortalidade, esta última como a veia principal (mahānādī), que conduzem a energia vital (prāna) a diferentes partes do corpo. Entretanto, apesar de serem referidas como veias, o que nos faz

16 Este shloka, de certa maneira, soa anacrônico com o resto do texto do Chandogya Upanishad, portanto, uma vez que não temos ainda uma edição crítica deste upanixade, não é possível saber se o verso é parte da composição original, ou se trata de uma interpolação tântrica posterior.

lembrar dos vasos sanguíneos, estes canais condutores de energia (nādis) são mencionados também como condutores de líquidos do organismo, tal como o sangue (rakta), bílis (pitta), ar (vāta) e kapha (fleuma), Assim, nos textos mais antigos encontramos as menções de nādī como condutores de substâncias físicas ou como condutores de energias sutis. O Prashna Upanishad III.06 e 07 parece se referir às nādīs como canais de energias vitais: "... Existem cento e uma veias (nādīs) no corpo, Cada uma delas se ramifica em mais cem, e cada uma destas se ramifica em mais 72 mil. Através destas veias (nādīs), o Vyāna se move" (06). "Agora, a Udāna se ergue com uma delas e conduz uma pessoa a um mundo bom" (07). Em outras passagens antigas, as nādīs (veias) são menciona como claramente se referindo às veias condutoras de sangue, portanto, de maneira poética, quando tratando de uma cirurgia, o Athārva Veda I.17.01-04 descreve:

"Que os vasos sanguíneos (hirā),[17] que circulam o sangue (lohita)[18] no corpo, parem, pois perderam seu vigor, como irmãs que perderam seu brilho por falta de seus irmãos" (01).

"Pare, ó inferior. Pare, ó superior. Pare, ó médio, pare você também. O menor parou. E que o grande vaso sanguíneo pare também" (02).

"Das centenas de artérias (dhamanis) e milhares de veias (hirās), deixe que as do meio parem, e depois, no final, deixe que todas parem juntas" (03).

"Entre vocês e acima de vocês há um grande arco, abundante em sangue, parado pela presença de sedimentos. Que todos trabalhem em paz (após o tratamento)" (04).

Então, nos Upanixades mais antigos, as referências sobre nādīs (नाढ्यः - veias) ora se referem à condução de sangue (रक्त – rakta), outros líquidos e fleuma, ou como condutoras de energias vitais (प्राणाः – prānah), tal como na passagem do Chandogya

17 Palavra às vezes empregada como sinônimo de nādī.

18 लोहितः – lohitah é a cor vermelha, mas às vezes aparece no sentido de sangue, a palavra sânscrita mais utilizada para designar sangue é रक्त – rakta.

Upanishad II.01.19, onde as nādīs são condutoras de sangue do coração: "... Existem setenta e dois mil veias (नाढ्यः – nādyah) denominadas hitā (हिता) que correm do coração हृदय hrdaya) até o pericárdio (पुरीतत् – purītat)"[19] (OLIVELLE, 1998: 62 e 63). Também, Chandogya Upanisahd IV.03.20: "Agora, ele tem estas veias (nādīs) chamadas hitās. Elas são tão finas como o fio de cabelo dividido em mil partes e são cheias de (fluído) branco, azul, laranja, verde e vermelho...." (OLIVELLE, 1998: 114 e 115). E no mesmo upanixade (IX.04.8-9): "Existe um antigo camhinho extremamente fino e que extende longe (...) Através dele, eles sobem até o mundo celestial (...) Nele estão o branco, o azul , eles dizem, o laranja, o verde e o vrmelho". (Idem: 122 e 123). Shakarāchārya comentou esta passagem assim: "Alguns aspirantes falam dele (o caminho) com branco, puro ou líquido, outros como azul, outros como cinza, verde ou vermelho, conforme a suas experiências. Na reslidade, contudo, eles são os nervos Sushumnā e outros, preenchidos com fleuma, e outros líquidos, pois eles já foram mencionados nas palavras 'cheios com branco, azul, cinza, etc." (MĀDHAVĀNANDA, 1934: 509-10). Outro intérprete do Bhāshya de Shankrāchārya, Ānandagiri, explicou assim: "aquelas shirās (veias) que conduzem vāta (ar) são rosadas (aruna), aquelas que conduzem pitta (bilis) são azuis, aquelas que conduzem rakta (sangue) são vermelhas e aquelas que conduzem shleshman (muco) são brancas" (DASGUPTA, 1975: 344n4). O Mundaka Upanishad II.02.06 menciona as nādīs da seguinte maneira"; Onde as veias (nādīs) se juntam, tal como os raios no eixo da roda da carruagem" (OLIVELLE, 1998: 446 e 447). Esta passagem pode estar se referindo aos plexos nervosos, talvez já conhecidos pela antiga fisiologia hindu.

Agora, uma menção mais explícita e mais exrensa, sobre a nādī e a sushumnā, a qual nos lembra o despertar da Kundalinī, aparece em um upanixade mais tardio, o Maitri Upanishad: "A veia

19 O restante da tradução deste parágrafo é problemático e controvertido. Alguns traduzem "até o pericárdio" como "para todo o corpo", conforme a interpretação de Shankarāchārya.

(nādī) chamada sushumnā, que sobe (do coração até o bhramarandhra), servindo como a passagem do prāna, é dividida dentro do palato. Através desta veia, quando ela é unida pelo prāna (respiração suspensa), pela sagrada sílaba OM e pela mente (absorta na contemplação), que ela (a prāna) se mova para cima..." (VI.21 – MÜLLER, 1995: part II, 320). Mais tarde, foram compostos Upanixades especificadamente sobre kundalinī, tal como o Yogakundalinī Upanishad (Aiyar, 2003: 199-208 e 316-22; AYYANGAR, 1952: 251-78).[20]

Estas seminais noções fisiológicas foram posteriormente desenvolvidas e sistematizadas pelos sistemas Tantra e Ayur Veda (Medicina Védica). Um surpreende fato, que poucos historiadores conhecem aqui no Ocidente, é o de que os indianos tiveram uma desenvolvida ciência médica na Antiguidade, quando comparada com outros povos contemporâneos (para aprofundamento, ver: DASGUPTA, 1975: vol. II, 273-436). Portanto, sobre a importância da antiga medicina indiana (Ayurveda), Surendranath. Dasgupta comentou: "...a medicina foi a mais importante das ciências físicas que foram desenvolvidas na Índia antiga, ela foi diretamente e intimamente conectada com as Físicas Sāmkhya e Vaisheshika, e foi provavelmente a origem das especulações lógicas subsequentemente codificadas nos Nyāya Sūtras. A literatura contém, também, muitas outras instruções éticas interessantes e revela uma visão da vida que difere consideravelmente daquela encontrada nas obras sobre filosofia; também, ela trata de muitos outros detalhes interessantes que lançam muita luz sobre os métodos escolásticos dos pensadores indianos. Aqueles, ademais, que são cientes da grande importância da fisiologia e da anatomia da Hatha Yoga e do Tantra, em relação a algumas das práticas de

20 Uma vez que ainda não temos edições críticas dos Upanixades, salvo de algumas passagens aqui e ali, através do cotejo de apenas alguns poucos manuscritos, portanto todas as citações acima, bem como as próximas, foram retiradas de edições vulgatas (acríticas).

Yoga daquelas escolas, sem dúvida, ficarão interessados em conhecer, para efeito de comparação ou de contraste, as especulações das escolas médicas sobre muitos pontos de interesse. As suas especulações com relação à embriologia, à hereditariedade e a outros pontos de investigação geral provarão interessantes até mesmo para um estudante de filosofia pura" (DASGUPTA, 1975: vol. II, 273). Embora sejam obras que passaram por muitas atualizações, acréscimos e revisões, a leitura dos livros básicos do sistema Ayurveda, o Charaka Samhitīā e o Sushruta Samhitā, impressionam não apenas o historiador das ideias, mas também o médico atual, que se surpreenderá com os conhecimentos alcançados pelos indianos ainda mesmo na Antiguidade, pois em vista do detalhado conhecimento de fisiologia, de anatomia e de cirurgia, certamente a prática de dissecação de cadáveres começou cedo na Índia. Enfim, por conseguinte, não é absurdo concluir que as ideias tântricas sobre chakras, nādīs, prānas, idā, pingalā, sushumnā, kundalinī, etc., devem muito às antigas especulações médicas dos indianos, de onde os especuladores tântricos retiraram inspiração para uma reelaboração fisiológica e a consequente adaptação para uma doutrina soteriológica.

Etimologicamente, nādī significa o talo em forma tubular de qualquer planta. Com o tempo, tudo o que existe no corpo com um formato tubular passou a ser chamado de nādī. De maneira que, a rigor, as nādīs, conforme a medicina ayurvédica, não são apenas canais condutores de energia vital (prāna), tal como quase todos os praticantes de ioga conhecem. As nādīs também conduzem rakta (sangue). Alguns autores traduziram nādīs como 'nervos', talvez pela presunção de que estes tubos conduzissem energia nervosa, ou em razão de uma suposta semelhança, ou até mesmo, uma identificação com o sistema nervoso[21]. Mais tarde, esta teoria das

21 Também, o leitor encontrará a palavra nādī traduzida por "rio", o motivo é que se trata de uma semelhança ortográfica e aparente entre नाडी – nādī (talo tubular, veia, canal de energia) e नदी –

nādīs recebeu uma elaboração teórica e sistemática nas literaturas médica e tântrica que, para os níveis de conhecimento de fisiologia e de anatomia da época, era extraordinária, uma vez que a prática de dissecação de cadáveres iniciou cedo na Índia.

### I.11. Interpretações Pejorativas sobre Kundalinī

Também, para compreender os temas ióguicos comentados e, até mesmo em algumas passagens, debochados por George I. Gurdjieff (?1872-1949), um esoterista grego-armênio muito atuante na primeira metade do século XX, é preciso ter sempre em mente a influência da rivalidade islâmica com o Hinduísmo, que ele absorveu de seus contatos com o Sufismo. A energia de *Kundalinī*, tão sagrada para os iogues e para os tântricos, foi entendida como um órgão, ao invés de uma energia latente, então apelidada debochadamente de "*Kundabuffe*r", um termo inventado por Gurdjieff, que combina as primeiras letras do termo *Kundalinī* com a palavra inglesa "buffer" (amortecedor, para-choque), de forma que podemos conjecturar que a intenção foi passar a ideia de que este órgão *Kundabuffer* foi instalado no homem a fim de amortecer ou neutralizar os choques tão necessários para o despertar espiritual do homem, tema tão central nos ensinamentos e nas práticas do Quarto Caminho, tal como narrada em seu livro satírico *Beelzebub's Tales to his Grandson: An Objectively Impartial Criticism of the Life of Man* (Relatos de Beelzebub a seu Neto: Uma Crítica Objetivamente Imparcial da Vida do Homem).

Sobre a instalação do órgão *Kundabuffer* (*Kundalinī*) nos homens, em um passado distante, Gurdjieff satirizou da seguinte maneira: "… a Mais Alta Comissão então decidiu, entre outras coisas, provisoriamente, implantar nas vidas comuns dos seres de

---

nadī (rio, corrente de água). Na antiga literatura médica, नाडी (nādī) significava qualquer órgão tubular do organismo, tal como artéria, traqueia, veia, etc., em outros contextos pode significar flauta, tubo ou junco.

três cérebros um órgão especial com uma propriedade tal que, primeiro, eles perceberiam a realidade de cabeça para baixo e, em segundo lugar, que cada impressão repetida do exterior deveria se cristalizar neles a impressão que produziriam fatores para evocar neles as sensações de prazer e de gozo. (…) … eles fizeram crescer nos seres de três cérebros, de um modo especial, na base de suas colunas espinhais, na raiz de sua cauda, a qual eles também, naquela época, ainda possuíam. (…) … E este algo eles então chamaram no início de 'o órgão *Kundabuffer*'. (…) … você deveria saber sobre as várias manifestações dos seres de três cérebros daquele planeta, não só durante o período quando este órgão *Kundabuffer* existiu em suas vidas, mas também durante os períodos posteriores, quando, embora este impressionante órgão e suas propriedades tinham sido destruídos neles, não obstante, devido a muitas coisas, as consequências de suas causas tinham começado a se cristalizarem em suas vidas" (Gurdjieff, 1973: vol. I, 88-9).

Metaforizando sobre um líder fictício e uma comunidade imaginária, Gurdjieff adicionou mais deboches ao *Kundabuffer*, atribuindo nefastas consequências àqueles dotados com este maligno órgão: "Mas, como eu já disse, as mencionadas consequências do órgão *Kundabuffer*, que tinha naquela época sido inteiramente cristalizado em alguns de seus súditos, ele teve de empregar todas as espécies possíveis de ameaça e de risco, a fim de extrair de cada um tudo que foi cobrado para a grandeza da comunidade confiada a ele. (…). Os súditos daquela comunidade, principalmente, lógico, aqueles em quem as tristes consequências das propriedades do órgão *Kundabuffer* já tinham sido cristalizadas, não só cessaram de pagar para o tesouro do rei Appolis o que era cobrado, mas eles mesmos começaram gradualmente a pegar de volta o que tinham sido depositado antes" (Idem: 114). Primeiramente, é preciso esclarecer que este *Kundabuffer* (*Kundalinī*) é inapropriadamente denominado de

“órgão”, pois para os iogues, *Kundalinī* é uma energia latente no organismo e não um “órgão”, tal como será analisado mais adiante.

Seria extenso mencionar todos os deboches metafóricos que Gurdjieff pronunciou sobre a *Kundalinī* (*Kundabuffer*) nesta sua extensa obra menciona acima, portanto, em seguida, iremos nos limitar à abordagem mais séria e mais didática sobre o assunto encontrada em *In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknown Teaching* (Em Busca do Milagroso: Fragmentos de um Ensinamento Desconhecido), uma coletânea de palestras de G. I. Gurdjieff reunida por seu importante discípulo, depois dissidente da instituição, mas não das ideias e das práticas, P. D. Ouspensky. De uma maneira mais didática, ele expôs sua opinião sobre *Kundalinī* assim: “Na assim chamada literatura ‘oculta’, você provavelmente já encontrou a expressão ‘kundalini’, ‘o fogo de kundalini’ ou a ‘serpente de kundalini’. Esta expressão é frequentemente usada para designar alguma espécie de força estranha, a qual está presente no homem e que pode ser despertada. Mas, nenhuma das conhecidas teorias fornece a correta explicação da força de kundalini. Algumas vezes, ela é relacionada ao sexo, com a energia sexual, isto é, com a ideia da possibilidade de usar a energia sexual para outros propósitos. Esta última é inteiramente errada, porque kundalini pode estar em qualquer coisa. E, sobretudo, kundalini não é algo desejável ou útil para o desenvolvimento do homem. É muito curioso como estes ocultistas têm se apossado da palavra de algum lugar, mas têm alterado completamente o seu significado, e de uma coisa terrível e muito perigosa, a têm transformado em algo esperançoso e desejado como algo abençoado”.

“Na realidade kundalini é o poder da imaginação, o poder da fantasia, o qual assume o lugar da função real. Quando um homem sonha no lugar de agir, quando seus sonhos assumem o lugar da realidade, quando um homem se imagina ser uma águia, um leão ou um mago é a força de kundalini atuando nele. Kundalini pode atuar em todos os centros (psicológicos), e com sua ajuda todos os

centros podem ser satisfeitos com a imaginação ao invés do real. Uma ovelha que se considera um leão ou um mago vive sob o poder da kundalini. Kundalini é uma força colocada nos homens a fim de mantê-los em seu estado atual. (…) Kundalini é uma força que os mantém em um estado hipnótico. Despertar para o homem significa ser deshipnotizado" (Ouspensky, 1957: 220).

Ademais, outro fator complicador, além das divergências nos textos originais em Sânscrito, é a discrepância nas traduções para as línguas contemporâneas. Alguns tradutores procuram usar termos modernos e, às vezes, linguagem científica, com a intenção de atribuir atualidade e caráter científico para os antigos temas do Yoga, mais flagrantemente encontramos comparações e correspondências entre o atual conhecimento fisiológico sobre o sistema nervoso e a imaginativa fisiologia sobrenatural do Yoga, nas traduções de obras antigas compostas na Antiguidade ou na Idade Média. O uso precipitado de termos contemporâneos leva alguns tradutores a cometer anacronismos nas traduções, tais como as menções de ideias e de objetos inexistentes no passado. Por exemplo, a tradução do antigo termo sânscrito विद्या (*vidyā*) como "Ciência" é problemática, diante das transformações que o conceito de ciência sofreu ao longo dos séculos. Por isso abundam os livros e os artigos com os títulos de "A Ciência do Yoga", "A Ciência do *Prānayāma*", etc. De modo que, o que se entende por ciência hoje é muito diferente da ideia de ciência dos antigos hindus. Ao traduzir *vidyā* por ciência, o leitor ou o ouvinte é levado a pensar que o conhecimento das primitiva especulações dos antigos hindus era semelhante à aquelas da ciência moderna, com todas as suas incontáveis descobertas posteriores, com toda a atual instrumentação tecnológica, com os mesmos sofisticados laboratórios, com o mesmo rigor metodológico, etc. Então, o leitor atual é induzido a acreditar que os antigos hindus conheciam o *Big Bang*, os buracos negros, o DNA, a Mecânica Quântica, as células-tronco, a energia escura, o Genoma, a Teoria

da Relatividade, etc., sobretudo quanto é utilizada a tradução “Ciência do Todo”, muito frequente nos livros hindus e esotéricos.

Outro exemplo problemático é o frequente emprego do termo “Filosofia” para traduzir ou interpretar o que, para a concepção atual, é pura especulação dos antigos. Portanto, muitos tradutores e intérpretes dos antigos textos hindus confundem “Filosofia” com “Especulação”, geralmente ao traduzirem o termo दर्शन (*Darshana*), que literalmente significa “visão” ou “percepção”, portanto melhor traduzido por “visão de mundo” resultante de especulação e de conjectura. Tradicionalmente, o termo é atribuído aos Seis Sistemas Especulativos Hindus (*Nyāya, Vaisheshika, Sāmkhya, Yoga, Mīmānsa e Vedānta*). Assim, é frequente encontramos livros e artigos com o título de “Filosofia Indiana”, o que seria mais preciso denominá-los de “Especulação Indiana”, uma vez que possuem muito pouco debate, e o debate é inseparável da Filosofia. Pois, sabemos que a Filosofia é uma prática que atravessou muitas alterações no seu conceito ao longo dos séculos, foi de tal maneira na Grécia Clássica, diferente na Idade Média, distinto na Idade Moderna e mais diferente ainda na Idade Contemporânea. De modo que a Filosofia atual é muito distinta daquilo que os antigos hindus especulavam. Enfim, com estas traduções anacrônicas, as interpretações inevitavelmente divergem de um autor para outro, bem como de um instrutor para outro.

Voltando ao assunto da *Kundalinī,* tentando extrair a partir do que é mais consensual entre os autores e os praticantes, a identificação de *Kundalinī* com a imaginação, apontada por Gurdjieff é inexistente nos textos tântricos e nos textos de Yoga, como veremos, pois *Kundalinī* é, a rigor, o contrário da imaginação ou do sonho acordado, visto que é necessário o absoluto controle e o total silêncio dos pensamentos para despertá-la: Ele disse, “Na realidade kundalini é o poder da imaginação, o poder da fantasia, o qual assume o lugar da função real. Quando um homem sonha no lugar de agir, quando seus sonhos assumem o lugar da realidade, quando um homem se imagina ser uma águia, um leão ou um mago é a

força de kundalini atuando nele". E mais adiante, um exemplo cômico: "uma ovelha que se considera um leão ou um mago vive sob o poder da kundalini". Ora, uma ovelha que se imagina ser um leão ou um mago precisaria de um cérebro humano, com um desenvolvido córtex frontal, uma vez que o cérebro de uma ovelha não possui esta região cerebral desenvolvida. O que Gurdjieff fez foi confundir *Kundalinī* com a associação de *prāna* com *chitta*, o que provoca a चित्तवृत्ति –*chitta vrtti* (modificação mental, desvio da atenção, operação mental ou transformação do pensamento). *Patanjali* definiu a Yoga assim: योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः – *yogashchittavrttinirodhah* (*Yoga Sūtra*, I.02), isto é, Yoga é a "supressão das modificações mentais", ou seja, a conquista da total concentração a fim de alcançar o समाधि – *samādhi* (transe). Gurdjieff confundiu a associação inseparável entre a energia *prāna* e a *chitta* (mente). O *Hatha Yoga Pradipika* (II.02) afirma que "quando a *prāna* se move, a *chitta* (a força mental) se move. Quando *prāna* está imóvel, a *chitta* também fica imóvel. Através disto (a firmeza da *prāna*), o iogue atinge firmeza e deve assim reter o *vāyu* (ar)". Swāmi Muktibodhānanda explicou assim: "*Prāna* e a mente estão intrinsecamente ligadas. A movimentação de uma significa a movimentação da outra" (Muktibodhānanda, 2006: 150). B. K. S. Iyengar escreveu: "*Chitta* e *prāna* estão em constante associação. Onde existe *chitta*, aí também *prāna* está presente e onde *prāna* está, também *chitta* está presente. A *chitta* (mente) é semelhante a um veículo impulsionado por duas forças poderosas, *prāna* e *vāsanā* (desejos). Ela (a mente) move na direção da força mais poderosa. (…). Se o controle da respiração (*prāna*) prevalece, então os desejos são controlados, os sentidos são mantidos sob domínio e a mente é acalmada" (Iyengar, 1993: 13). Em outras palavras, quando a *prāna* (respiração) está agitada, por exemplo, por irregularidade respiratória ou por esforço físico exagerado, a mente também se torna agitada, e quando a mente está agitada, por exemplo, por algum motivo emocional ou nervoso, a *prāna* (respiração) se torna agitada também. Quando dormimos, o

ritmo da respiração é diminuído consideravelmente. E Gurdjieff disse também, “quando um homem se imagina ser uma águia, um leão ou um mago é a força de kundalini atuando nele”. Mais precisamente, isto não é imaginação, mas sim delírio, imaginação não é exatamente o mesmo que delírio, pois a imaginação é uma experiência mais abrangente e possui um lado benéfico, qual seja, a criatividade, não existe criatividade sem imaginação, uma precisa da outra. Em contrapartida, o delírio é “a convicção errônea baseada em falsas conclusões extraídas dos dados da realidade exterior”, esta experiência poderá incluir a imaginação, mas a experiência de imaginação é mais abrangente do que a experiência de delírio. Alguém que cria um invento muito formidável e útil, precisou da imaginação para criá-lo, mas não precisou delirar. Enfim, tal como ensinam os iogues, para despertar a *Kundalinī*, é preciso, impreterivelmente, suprimir o movimento da mente (*chittavrtti*) e, consequentemente, a imaginação, portanto o contrário do que Gurdjieff “imaginou”.

### I.12. Suicídio Através do Despertar da Kundalinī

Até as deusas suicidam. O mais conhecido suicídio na literatura mitológica dos hindus é o desejo da deusa Satī, uma das esposas do deus Shiva, de descartar o seu próprio corpo, após receber uma humilhação do perverso Daksha. O suicídio foi efetuado com o fogo resultante do despertar da kundalinī. O episódio é narrado no Shiva Purāna (Rudrasamhitā, XXX.4-08) e no Bhāgavata Purāna (IV.04.25-7). Abaixo a reprodução deste episódio tal como narrado no Shiva Purāna:

Versos 4-5. Mantendo seu rosto firme, ela (Satī) equilibrou os ventos (alentos) prāna e apāna. Ela então ergueu o vento (alento) udāna da região do umbigo, fixou-o na região cardíaca, trouxe-o até a garganta e finalmente fixou-o na região no meio das sobrancelhas.

Versos 6-7. Ela desejou descartar o seu corpo devido ao seu ódio por Daksha. Ela desejou queimar o corpo e reter o puro vento

(alento) por meios ióguicos. Nesta postura, ela recordou os pés do seu senhor e nada mais.
Verso 8. Seu corpo, livre de seus pecados, entrou no fogo ióguico e foi reduzido a cinzas (...), de acordo com sua própria vontade.

Observe a ascensão da energia de kundalinī através dos chakras do umbigo (manipūra), do coração (anāhata, da garganta (vishuda) e finalmente o entre as sobrancelhas (ājnā). O Bhāgavata Purāna IV, 04.27 acrescentou: "... e seu corpo foi logo incendiado pelo fogo produzido por seu samādhi (concentração ióguica)".

Este episódio mitológico foi inspiração para a criação de um dos mais repugnantes sacrifícios no Hinduísmo, conhecido por "Sacrifício de Satī", quando a viúva se atira na pira funerária do marido recém-falecido praticando suicídio, embora a motivação e as circunstancias sejam diferentes. Quando da ocupação britânica na Índia, os colonizadores britânicos firam chocados com este perverso sacrifício. Atualmente, esta prática é proibida na Índia, mesmo assim alguns poucos descumprimentos aconteceram nas últimas décadas e, quando acontecem, são notícias em quase todos os jornais do mundo (para aprofundamento, ver: BOTELHO, 2015).

### I.13. Obscenas Práticas Auxiliares no Despertar da Kundalinī

Não é apenas através de práticas pudorosas que a energia interna pode ser ativada, segundo alguns textos de Hathayoga e de Tantra, tais como o prānayāma, o mantra, a pratyāhāra, a dhyāna, o samādhi e as mudrās, mas também através de práticas despudoradas e insalubres. Na tradição da hathayoga, a estranha prática sexual (maithuna), conhecida por Vajrolimudrā, é prescrita como uma das mudrās que auxiliam no despertar da kundalinī. O Hatharatnāvalī II.76 menciona que "O despertar da kundalī, a purificação de todos os nadīs e o equilibro de apāna e prāna é feito através da Vajroli (mudrā)" (REDDY, 1982: 46). Por isso esta prática sexual é listada como uma das mudrās.

Esta estranha prática sexual, estanha porque não é uma prática sexual comum com apenas o coito vaginal (maithuna), mas sim adaptada para os exercícios de Hathayoga, é descrita no Hathayogapradipika III.84-91, no Shivasamhitā IV.78-92 e mais extensamente no Hatharatnavalī II.74-105. Daí a importância desta estranha prática na disciplina para despertar a kundalinī. As descrições nestes textos não são inteiramente claras, algumas passagens são obscuras e outras incompletas, em virtude do caráter secreto desta prática, cuja instrução é feita pessoalmente de guru para discípulo. Entretanto, mesmo sem esta instrução pessoal, é possível perceber o caráter obsceno, torturante e insalubre nas publicações que incluem a Vajroli. Sendo assim, em razão da obscenidade, algumas edições e traduções omitem esta passagem, alegando que se trata de uma instrução secreta. Mesmo assim, com as reproduções abaixo da descrição desta obscena e insalubre prática (mudrā), o leitor poderá julgar se a mesma merece ser guardada em segredo ou descartada em razão da obscenidade

Vajroli (वज्रोलि) ou vajrolimudrā (वज्रोलिमुद्रा) se refere à estranha prática da sucção uretral, a fim de sugar os combinados fluidos sexuais, isto é, o sêmen (bindu) dos homens e fluido menstrual (rajas) das mulheres, durante a relação sexual (maithuna), prática que é entendida como benéfica para o progresso espiritual do praticante e da praticante.[22] O termo deriva do substantivo vajra (raio) em sânscrito. Alguns intérpretes contemporâneos explicam que, no contexto da Hathayoga, o termo se refere ao vajra nādī, um canal que se localiza no interior da coluna vertebral, mais especificadamente, no interior do sushumnā nādī, o qual conduz uma energia vital que controla o sistema urogenital (o sistema que controla os sistemas urinário e reprodutor). Entretanto, esta explicação não tem ainda embasamento científico, uma vez que não temos comprovação de

22 Uma descrição relativamente diferente da exposta aqui é feita por Swami Sivananda de Rishikesh em Kundalini Yoga, ver: SIVANANDA, 1980: 141-4.

que estes canais e estas energias existam, tal como discutiremos mais adiante. Outras práticas repugnantes associadas a esta, também descritas nos livros da tradição Hathayoga, são as práticas de beber a própria urina, comer a própria saliva como alimento, sugar o seu próprio sêmen que escorre da vagina da mulher após ter penetrado nela, e aqueles que consomem dhātus (elementos e secreções corporais): suco gástrico, sangue, carne crua, gordura, osso, medula, sêmen, etc.

Abaixo a reprodução do trecho cuja Vajroli é descrita no Hatharatnāvalī:

II.74. Agora, eu falarei sobre Vajroli, a qual é mantida secreta por todos os ioguis. O processo secreto desta (prática) não deve ser revelada às pessoas despreparadas.

II.75. Por quem o guru sente como que seu próprio prāna[23], na verdade, ela (a prática) deve ser comunicada à ele (a pessoa preparada). Ela não deve ser dada nem mesmo ao próprio filho sem a tradição guru (mestre) e sishya (discípulo).

II.76. O despertar da kundalī, a purificação de todos os nadīs e o equilíbrio de apāna e prāna (energias internas) é feito através da Vajroli (mudrā).

II.77. Eu estou falando do processo de prática de acordo com a tradição. Homens e mulheres devem entendê-lo com grande intelecto.

Comentário em prosa:

Um tubo, que pode ser soprado através do seu interior, deve ser mantido em frente da uretra e outro (tubo) deve ser inserido na uretra e (as extremidades de ambos) deve ser ajuntada no começo da prática.

No meio, as características do tubo, o qual pode ser soprado são mencionadas (mostradas). agora, a descrição do tubo é dita que deve ser soprado entre eles (os tubos).

---

23 Uma maneira metafórica de dizer que alguém está preparado para receber algo muito estimado.

II.78. Ele (o tubo) pode ser de ouro, de prata, de cobre ou de ferro. Um tubo deve ser feito com cuidado de modo que possa ser soprado através dele.
II.79. Ele (o tubo) deve ser de vinte angulas de comprimento (vishatyanguladīrgha)[24] e fino, e no começo ele deve ser redondo e pequeno. Este que é como o tubo kola que pode ser soprado facilmente pelos praticantes de Hatha (yoga). Este tubo deve ser inserido na uretra com esforço. Então, ele deve ser soprado de maneira que o ar possa passar facilmente.
II.80. O praticante deve, com esforço, soprar dentro da uretra através do tubo prescrito. Isto deve ser feito repetidamente para a passagem do ar.
Nota: A referência aqui é ao procedimento de que é um processo de limpeza, tal como outros kriyas da Hathayoga. O objetivo deste procedimento parece ser o de remover qualquer irritação que possa estar armazenada na uretra e atuar como um constante exitante sexual.
II.81. Se o tubo é feito de capim verde, então a passagem do ar não acontecerá suficientemente. Se a passagem do ar não é importante, então o tubo de capim verde pode ser utilizado.
II.83. Este tubo deve ser de três palas (tripala)[25] de peso e de doze angulas (dwardashāngula)[26] de comprimento. Este tubo deve ser feito como um guarda-chuva e ele deve ser liso, brilhante e macio[27].

---

24 Angula (अङ्गुल) em sânscrito significa "dedo polegar", portanto é a medida correspondente a largura de um dedo polegar. Entretanto, não existe consenso sobre a sua equivalência em polegadas, pode ser 0,66 de polegada (1,67 cm) ou 0,41 de polegada (1.05 cm), as quais correspondem a 33,4 cm e 21 cm respectivamente.

25 Esta é uma medida utilizada pelas ourives na Índia. Um pala (पल) de peso corresponde a 48 gramas, portanto três palas são 144 gramas.

26 O verso II.79 mencionou o comprimento de vinte angulas (vishatyanguladīrgha).

27 Um tubo de metal macio é impossível de encontrar.

II.84. Ele deve inserir este tubo (nāla) por um momento na uretra sem temor. Isto dará estabilidade e fortaleza ao pênis, como também aumentará o sêmen.
II.85. Um tubo, feito de ouro, muito macio, aparentando como um guarda-chuva e de três palas de peso e um vitasti[28] de comprimento, este particular tipo de tubo deve ser inserido na uretra com esforço para alargar (o buraco do pênis), deste modo o pênis tornará mais forte.
II. 86 e 87. Após passar o ar, deve-se retirá-lo (o tubo) com esforço, guardando-o em um lugar secreto, uma bela senhora se abaixa em posição supina[29] e nua, e despindo-se, ele deve deitar sobre ela e ambos devem praticar kumbhaka (retenção da respiração).
II.88. Abraçando um ao outro fortemente, ele deve inserir o seu pênis (linga) na vagina (yoni). Então, ambos devem beijar um ao outro e eles devem fazer alguns sons.[30]
II.89. Eles devem arranhar um ao outro com as unhas e gesticular até que o suor saia. Então, o bindu saindo do órgão feminino da senhora deve ser sugado (através do pênis) pela prática constante.
II.90. Então, se o bindu (sêmen) iniciou a secreção do órgão masculino, isto deve ser recuperado retirando-o para cima, e deste modo salvando o seu próprio bindu (sêmen), o iogue conquista a morte.
II.91. A morte chega devido à queda do bindu (sêmen). Preservando este bindu, o praticante consegue longevidade. Isto pode ser obtido controlando a própria chitta (mente) do praticante, porque o sêmen é a força da vida.

---

28 Unidade de medita correspondente a 12 angulas (12 dedos polegares), outras fontes afirmam ser a distância da extremidade do dedo polegar até a extremidade do dedo minguinho, ou seja, um palmo.

29 Esta é a posição deitada com as costas para baixo e a bariga para cima.

30 Swami Sivananda de Rishikesh observou que" Para praticar isto (vajrolī mudrā) não há necessidade alguma de uma mulher ou de alguma relação sexual" (SIVANANDA, 1980: 143). Segundo ele, o objetivo desta prática é manter o Brahmacharya (celibato).

II.92. Entretanto, o sêmen, tal como a chitta (mente), devem ser preservados com esforço. O praticante deve amar mentalmente somente aquela mulher com quem ele pratica vajroli.
II.93. No órgão reprodutivo das mulheres, o rajas (fluido menstrual) é permanente, o rajas deve ser preservado durante o período, tal como o bindu (sêmen) deve ser preservado.
II.94. No momento favorável para a concepção, quando o puro sêmen entra na yoni (vagina), o ovário da mulher se une com o sêmen devido ao vento.
II.95. A duração da vida, o karma, a riqueza e a educação, estes quatro são fixados no momento da concepção, quando o feto está no útero.

Agora, o processo desta prática para as mulheres é gradualmente descrito abaixo.

II.100. Segurando o pênis (linga) com as mãos, a parte superior deste (a glande do pênis) deve ser inserida no órgão genital feminino. Até que a parte superior do pênis esteja dentro (da vagina), as mulheres devem praticar este vajroli.
II,101. após isto, ela deve extrair o rajas (fluído menstrual) se possível. O nada em seu corpo move como o bindu (para as mulheres).
II.102. Este bindu e rajas, produzidos no corpo, devem ser misturados através da prática vajroli de yoga, então o sucesso na yoga está disponível.
II.103. a mulher que não conhece o ensinamento (shastra) da yoga, não deve praticar o vajroli. Esta yoga é recomendada para os iogues piedosos e corajosos que têm um insight na realidade.
II.104. (...) Esta yoga é auspiciosa entre todas as yogas.
II.105. Assim, esta grande yoga oferece prazer e liberação. Preservando o bindu (sêmen), o corpo de um iogue torna-se perfumado.

Em seguida, a descrição da prática da vajrolī no Hathayogapradīpikā

अथ वज्रोली
स्वेच्छया वतर्मानोऽप योगोक्तैनर्यमैवर्ना । वज्रोलीं यो विजानाति स योगी सिद्धभाजनम्॥ ८३॥
atha vajrolī
svecchayā vartamāno'pi yogoktairniyamairvinā | vajrolīṁ yo vijānāti sa yogī siddhibhājanam || 83 ||
Agora, vajrolīmudrā, o gesto adamantino
III:83. Vajrolīmudrā: até mesmo aqueles que levam uma vida desregrada, sem observar as disciplinas prescritas no Yoga, podem desenvolver os siddhis, poderes sobrenaturais, dominando vajrolīmudrā.

तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुलर्भं यस्य कस्यिचत् । क्षीरं चैकं द्वितीयं तु नारी च वशवितर् नी ॥ ८४॥
tatra vastudvayaṁ vakṣye durlabhaṁ yasya kasyacit | kṣīraṁ caikaṁ dvitīyaṁ tu nārī ca vaśavartinī || 84 || III:84. Para esta prática são necessárias duas coisas difíceis de serem obtidas: leite (no momento preciso) e uma mulher disposta (para praticar junto com o homem).

मेहनेन शनैः सम्यगूध्वार्कु ञ्चनमभ्यसेत् । पुरुषोऽप्यथवा नारी वज्रोलिीसिद्धमाप्नुयात् ॥ ८५॥
mehanena śanaiḥ samyagūrdhvākuñcanamabhyaset | puruṣo'pyathavā nārī vajrolīsiddhimāpnuyāt || 85 ||
III:85. Sugando o sêmen ejaculado durante a relação sexual [*maithuṇā*], seja a pessoa homem ou mulher, obtém-se sucesso na prática de *vajrolī*.

यत्नतः शस्तनालेन फू त्कारं वज्रकन्दरे । शनैः शनैः प्रकु वीर्त वायुसंचारकारणात् ॥ ८६॥
yatnataḥ śastanālena phūtkāraṁ vajrakandare | śanaiḥ śanaiḥ prakurvīta vāyusaṁcārakāraṇāt || 86 || *Vajrolīmudrā*: a técnica. I

II:86. Com cuidado, sopra-se com força no interior do pênis com a ajuda de um tubo (inserido na uretra] a fim de permitir a passagem do ar (para o interior).
Nota: Insere-se na uretra um cateter fino, de doze polegadas de comprimento, aprofundando-se gradativamente a inserção na distância de uma polegada por dia, até que sejam introduzidas dez, ficando de fora uma extensão de duas polegadas, que se dobra para cima. Na sequência insere-se um tubo mais fino por dentro do anterior e sopra-se com suavidade para abrir a passagem. Depois, fazendo-se *nauli* ou *uḍḍīyānabandha*, continua-se absorvendo água através do tubo e, progressivamente, líquidos cada vez mais densos até, finalmente, sugar o próprio sêmen, primeiro com a ajuda da sonda e depois sem ela. Para o sucesso nesta prática, é necessário controlar a respiração e dominar igualmente *khecarī mudrā*.

नारीभगे पदिद्बन्दुमभ्यासेनोध्वर्माहरेत् । चिलतं च निजं बिन्दुमूध्वर्माकृष्य रक्षयेत् ॥ ८७॥
nārībhage padadbindumabhyāsenordhvamāharet | calitaṁ ca nijaṁ bindumūrdhvamākṛṣya rakṣayet || 87 ||
III:87. O *bindu* que está prestes a ser ejaculado na vagina de uma mulher deve ser absorvido com a ajuda de *vajrolīmudrā*; se a ejaculação já tiver acontecido, deve-se reabsorver o próprio *bindu* junto com os fluidos vaginais a fim de preservá-lo.
Nota: Durante a ejaculação, a uretra sofre contrações espasmódicas, reflexas e irreprimíveis que expulsam o sêmen; *vajrolīmudrā* reduz a chance da ejaculação, diminuindo a sensibilidade dos terminais nervosos da uretra, os quais reduzem o reflexo ejaculatório sem alterar o desejo sexual.

संरक्षयिेद्बन्दु जयित योगिवत । मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात् ॥ ८८॥
evaṁ saṁrakṣayedbinduṁ jayati yogavit | maraṇaṁ bindupātena jīvanaṁ bindudhāraṇāt || 88 ||

III:88. Desta forma, o *yogin* preserva seu *bindu* e vence a morte. Quando se desperdiça o *bindu*, a morte acontece a seu devido tempo, mas quem o preserva vive uma longa vida.

सुगन्धो योिगनो देहेजायतेिबन्दधारणात् । याविद्बन्दः स्थिरो देहेतावत्कालभयंकुतः ॥ ८९॥
sugandho yogino dehe jāyate bindudhāraṇāt | yāvadbinduḥ sthiro dehetāvatkālabhayaṁ kutaḥ || 89 || III:89. III.89. Retendo o bindu com ajuda de vajrolīmudrā, o corpo do yogin emana um agradável aroma. Enquanto o bindu estiver retido no corpo, ele não temerá a morte.
Nota: Vajrolī fortalece os testículos e tonifica as gônadas, o que aumenta o vigor e a virilidade, enquanto a produção incrementada de hormônios masculinos rejuvenesce o organismo.

चित्तायत्तं नृणांशुक्रं शुक्रायत्तंच जिीवतम्। तस्माच्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयंप्रयत्नतः ॥ ९०॥
cittāyattaṁ nṛṇāṁ śukraṁ śukrāyattaṁ ca jīvitam | tasmācchukraṁ manaścaiva rakṣaṇīyaṁ prayatnataḥ || 90 ||
III:90. O bindu dos homens fica sob o controle da mente, e a vida depende do bindu. Portanto, a mente e o bindu devem ser protegidos por todos os meios.

ऋतुमत्या रजोऽप्येवं निजं बिंदु च रक्षयेत्। मेढ्रणाकषर्येदुर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगिवत्॥ ९१॥
ṛtumatyā rajo’pyevaṁ nijaṁ binduṁ ca rakṣhyet |
meḍhreṇākarṣayedūrdhvaṁ samyagabhyāsayogavit || 91 ||
III:91. Quem dominar esta prática deverá absorver por completo, através do pênis, o sêmen expelido junto com os fluidos vaginais da mulher com quem tiver a relação sexual.

अथ सहजोलः सहजोलश्चामरिोलवज्रोल्या भेद एकतः । जलेसुभस्म निक्षप्य दग्धगोमयसम्भवम्॥ ९२॥
atha sahajoliḥ sahajoliścāmarolirvajrolyā bheda ekataḥ | jale subhasma nikṣipya dagdhagomayasambhavam || 92 ||

Sahajolīmudrā, o gesto espontâneo.
III:92. Sahajolī e amarolī são diferentes variações de vajrolī. É necessário, [posteriormente], espalhar (em certas partes do corpo, água misturada com cinzas de estrume queimado.
Nota: Na elaboração do bhasma ou vibhūti, o estrume passa por um longo processo de purificação, cujo resultado é uma cinza muito fina e aromática. O uso das cinzas sagradas em diferentes partes do corpo, como a testa, o tórax, os braços e as pernas é parte integral das práticas do yoga tântrico, bem como no culto śaiva. O bhasma é símbolo do desapego em relação ao corpo físico e da presença invariável do Ser, que transcende a morte do corpo. O sinal mais visível do uso das cinzas é o tripundra, marca de três linhas horizontais que os devotos usam na testa, representando os três aspectos do poder do Ilimitado: vontade (icchāśakti), conhecimento (jñānaśakti), e ação (kriyāśakti).

वज्रोलीमैथुनादध्वं स्त्रीपुंसोः स्वाङ्गलेपनम्। आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात्॥ ९३॥
vajrolīmaithunādūrdhvaṁ strīpuṁsoḥ svāṅgalepanam | āsīnayoḥ sukhenaiva muktavyāpārayoḥ kṣaṇāt || 93 ||
III:93. Após a prática de vajrolī durante a relação sexual, uma vez finalizada toda atividade, o homem e a mulher, sentados confortavelmente, devem esfregar as partes mais nobres dos seus corpos (cabeça, testa, olhos, coração, ombros e braços) com esta mistura.

सहजोलिरयंप्रोक्ता श्रद्धेया योगिभः सदा । अयंशुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तदः ॥ ९४॥
sahajoliriyaṁ proktā śraddheyā yogibhiḥ sadā | ayaṁ śubhakaro yogo bhogayukto’pi muktidaḥ || 94 ||
III:94. Isto é denominado sahajolī e deve ser apreciado pelos yogins, pois é um processo benéfico que proporciona a liberação através da experiência sensual.

अयंयोगः पुण्यवतांधीराणांतत्त्वदिशर्नाम्। निमर्त्सराणांविसध्येन्न तुमत्सरशिालनाम्॥ ९५॥
ayaṁ yogaḥ puṇyavatāṁ dhīrāṇāṁ tattvadarśinām | nirmatsarāṇāṁ vai sidhyenna tu matsaraśālinām || 95 ||
III:95. Esta técnica é somente dominada por aquelas pessoas virtuosas e valentes, que conhecem a verdade e não são, em absoluto, invejosas.

### I.14. Repugnantes Práticas Preparatórias para o Despertar da Kundalinī

Hathayoga Pradipika III.96-103:

अथ अमरोली पित्तोल्बणत्वात्प्रथमाम्बुधारां विहाय निसारतयान्त्यधाराम्।
निषेव्यतेशीतलमध्यधारा कापिालके खण्डमतेऽमरोली ॥ ९६॥
atha amarolī pittolbaṇatvātprathamāmbudhārāṁ vihāya niḥsāratayāntyadhārām | niṣevyate śītalamadhyadhārā kāpālike khaṇḍamate'marolī || 96 ||
Amarolīmudrā, o gesto perfeito.
III:96. Amarolīmudrā: segundo a doutrina secreta dos Kapālikas, amarolī consiste em beber a própria urina, amari, uma vez fria, descartando-se o primeiro jato, por possuir excesso de bílis, e a porção final, por ser muito rala.

अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यंकुवन्दनि दने। वज्रोलीमभ्यसेत्सम्यक्सामरोलीति कथ्यते॥ ९७॥
amarīṁ yaḥ pibennityaṁ nasyaṁ kurvandine dine | vajrolīmabhyasetsamyaksāmarolīti kathyate || 97 ||
III:97. Quem bebe amari, cheira-o, e pratica vajrolī diariamente, recebe o nome de praticante de amarolī.[31]

अभ्यासिान्नःसृतांचान्द्रीं विभूत्या सह मिश्रयेत्। धारयेदत्तमाङ्गेषु दव्यदिष्टः प्रजायते॥ ९८॥

31 Este verso é repetido literalmente em Yogatattwa Upanishad 128.

abhyāsānniḥsṛtāṁ cāndrīṁ vibhūtyā saha miśrayet |
dhārayeduttamāṅgeṣu divyadṛṣṭiḥ prajāyate || 98 ||
Vajrolī para a yoginī.
III:98. Misturam-se cinzas com bindu (semen) após a prática de vajrolī e esfrega-se esta mistura nas partes nobres do corpo, obtendo-se assim a visão divina.

पुंसो बिन्दु ंसमाकुञ्च सम्यगभ्यासपाटवात्। यिद नारी रजो रक्षेद्वज्रोल्या सिाप यिोगनी ॥ ९९॥
puṁso binduṁ samākuñcya samyagabhyāsapāṭavāt | yadi nārī rajo rakṣedvajrolyā sāpi yoginī || 99 ||
III:99. Se uma mulher praticá-lo o suficiente como para dominar esta técnica, se for capaz de absorver o bindu do homem e o retiver dentro de si por meio de vajrolī, tornar-se-á uma yoginī.

तस्याः किंचिद्रजो नाशं न गच्छित न संशयः । तस्याः शरीरेनादश्च बिंदुतामेव गच्छित ॥ १००॥
tasyāḥ kiṁcidrajo nāśaṁ na gacchati na saṁśayaḥ | tasyāḥ śarīre nādaśca bindutāmeva gacchati || 100 ||
III:100. [Assim,] sem dúvida, evita-se a perda da mínima quantidade de fluxo vital feminino. No corpo [da yoginī], o nāḍa transmuta-se em bindu.

स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ । वज्रोल्य्अभ्यासयोगेन सर्वसिद्धं प्रयच्छतः ॥ १०१॥
sa bindustadrajaścaiva ekībhūya svadehagau |
vajrolyabhyāsayogena sarvasiddhiṁ prayacchataḥ || 101 ||
III:101. Se o sêmen (bindu) e o fluido feminino (rājas) permanecerem unidos no interior do corpo mediante vajrolī, conseguir-se-á todo tipo de siddhi.

रक्षेदाकुञ्चनादुर्ध्वं या रजः सा हि यिोगनी । अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेदध्रुवम्॥ १०२॥

rakṣedākuñcanādūrdhvaṁ yā rajaḥ sā hi yoginī | atītānāgataṁ vetti khecarī ca bhaveddhruvam || 102 ||
III:102. A yoginī que preserva seu rājas mediante a ativação ascendente pode conhecer o passado e o futuro e alcançar a perfeição em khecarī.

देहिसिद्धं च लभतेवज्रोल्य्अभ्यासयोगतः । अयंपुण्यकरो योगो भोगेभुक्तेऽपि मुिक्तदः ॥ १०३॥
dehasiddhiṁ ca labhate vajrolyabhyāsayogataḥ | ayaṁ puṇyakaro yogo bhoge bhukte'pi muktidaḥ || 103 ||
Conclusão.
III:103. Mediante a prática de vajrolī, obtém-se a perfeição do corpo (beleza, graça e força); este tipo de Yoga proporciona mérito e, ainda que coexista com a experiência sensual, conduz à libertação, mokṣa.

O Yogatattwa Upanishad (126-8) menciona a prática da vajrolī da seguinte maneia: "... O iogue que pratica vajrolī regularmente, ele é capaz de alcançar os siddhis. (...) Ele conhece o passado [32]e certamente pode viajar pelo ar" (126-7). Aquele que bebe a sua amarī (urina)[33] fazendo-a (kurvat) através do nariz (nasa) diariamente e pratica vajrolī regularmente, então ele é considerado um praticante de amarolī[34]..." (128).

---

32 Algumas traduções incluem "passado e futuro", porém a palavra sânscrita correspondente ao termo "futuro" não aparece nos textos sânscritos consultados.

33 अमरीं (amarī) possui outros significados, aqui está no sentido de "urina", para inserir no contexto da prática da vajrolī. Outros tradutores a traduzem por "néctar" (exemplo: AIYAR, 2003: 153).

34 Amarolī (अमरोली) é o nome de uma mudrā (técnica de yoga) praticada da seguinte maneira: Tendo descartado o primeiro fluxo de água por causa de seu calor excessivo e o último fluxo por ser inútil, [o iogue] deve usar o fluxo do meio [que é] frio. Na seita Khaṇḍakāpālika, isso é [chamado] Amarolī. Se ele bebe regularmente o [fluxo do meio chamado] amarī; cheira [ele] todos os dias e pratica corretamente o vajrolī mudrā [para aspirá-lo para a uretra], ele é chamado amarolī. Ele

## Segunda Parte

### II.1. Os Siddhis (Poderes Sobrenaturais)

II.1.1. Nos Yoga Sūtras de Patānjali

Os textos hindus fazem incontáveis promessas utópicas sobre os maravilhosos resultados decorrentes da prática de yoga. Os mais conhecidos e mencionados, dentre estes poderes sobrenaturais, são aqueles conhecidos por सिद्धयः (siddhis). Os mais mencionados são os अष्टसिद्धि (ashatasiddhis) os Oito Poderes Sobrenaturais. As definições de cada um destes siddhis variam de um texto ou de um comentário para outro, as mais seguidas são as definições no comentário Yogabhashya de Vyāsa (século VII e. c.) e no sub comentário Tattwavāisharadī de Vāchaspati Mishra (século IX e. c.) do aforismo III.44 (ou III.45)[35] dos Yogasūtras de Patanjali. Os poderes são definidos assim nos comentários:

---

deve misturar o fluido lunar que é emitido por causa [desta] prática com cinzas e [então] colocá-lo na parte superior do corpo (ou seja, cabeça, olhos, ombros, garganta, peito, braços e assim por diante). [Como resultado], surge a visão divina. T. R. Srinivasa Ayyangar explicou assim: "Vajrolī consiste em conectar a cabeça do pênis em uma taça de bronze de leite de vaca, sugando o leite e derramando-o e repetidamente praticando isto, então derramando o sêmen na vagina da mulher e sugando-o com a sanita (sangue) expelido por ela" (AYYANGAR, 1952: 321). Swami Muktibodhananda explicou assim: "... existem sete práticas da vajrolī. A prática envolve anos de preparação, a qual começa com a simples contração dos músculos urogenitais e mais tarde com a sugação de líquidos. Somente após a sexta prática ser completada, a sétima pode ser tentada com sucesso pelo iogue, que é a prática incluída em maithuna (relação sexual). Através desta prática de vajrolī, a energia sexual, os hormônios e as secreções são reassimiladas no corpo. Seu resultado é a união dos polos negativo e positivo de energia dentro do próprio corpo" (MUKTIBODHANANDA, 2006: 370). Outra descrição curta, mas também repugnante, aparece no Haṭhapradīpikā III.96-8.

1. tatra animā bhavatyanu – Animā (diminuição) é se tornar tão pequeno quanto um átomo (anu).
2. laghimā laghurbhavati – Laghimā[36] (leveza) é se tornar leve (laghu).
3. mahimā mahānbhavati – Mahimā (aumento) é se tornar grande (mahan).
4. praptirangulyagrenāpih sprshati chandramasam – Prapti (alcance) ele toca a lua com a ponta do seu dedo (anghula).
5. prākāmyamicchanabhighātah bhūmā vrmajjati nimajjati yathodake – Prākāmya (liberdade da vontade) a vontade pelo qual ele afunda na terra (bhūman) e se levanta tal como na água (udaka).
6.vashitwam bhūtabhautikeshu vashībhavatyabashyashchānyeshām – Vashitwa (controle) ele se torna possuído do controle sobre todos os elementos e sobre os poderes elementais e não está sujeito ao controle dos outros (anya).
7. īshitwam tesham prabhavāpyavyuhānāmīshte – Īshitwa (superioridade) a criação, a destruição e a agregação, todas dependem de sua vontade.
8. yatrakāmāvasāyitwam satyasankalpatā yathā sankalpastathā – Yatrakāmāvasāyitwa (infinitude do poder da vontade) a capacidade de determinar as coisas conforme o seu desejo (sankalpa), (WOODS, 1977: 278-9; BABA, 1982: 89-90 e BRYANT, 2009: 461-3).

Logo em seguida, no comentário Yogabhāshya, do mesmo aforismo, Vyāsa menciona mais cinco fatores que não são capazes de obstruir a ação de um iogue: "... a terra não resiste à ação do corpo do iogue em virtude da sua dureza; ele pode atravessar até mesmo uma pedra. O ar em movimento (vento) não o carrega. Seu corpo se torna coberto até mesmo pelo éter (akāsha), o qual nada

35 Algumas edições colocam este aforismo em III.45 (exemplos: WOODS, 1977: 278 e BRYANT, 2009: 461-2).

36 Em contraposição à Laguimā (leveza), algumas listas de siddhis incluem गरिमा - Garīmā (a capacidade de tornar o corpo muito pesado), exemplo: o Amanaska I.70 (BIRCH, 2013: 245).

pode encobrir, e ele se torna invisível, até mesmo para os siddhas (seres perfeitos) (BABA, 1982: 90; WOODS, 1977 e BRYANT, 2009: 462).

II.1.2. Nos Purānas

Outra passagem com definições destes ashtasiddhis aparece no Bhagavata Purāna XI.15.04-5, porém as definições na tradução de G. V. Tagare são interpretativas, provavelmente retiradas de um comentário da passagem, as quais divergem consideravelmente das definições acima:

4. Atomização, levitação e ampliação são os três super poderes pertencentes ao corpo físico do iogue. O poder chamado prāpti significa a habilidade de atuar através dos sentidos dos outros estabelecendo contatos com divindades que dirigem estes sentidos (e assim o iogue pode controlar todas as coisas); Prākāmya é o poder de desfrutar de todas as coisas (no céu) descrito nos shāstras e aqueles ocultos sob a terra como também os objetos no mundo visível. Īshitā (capacidade de governar) é a habilidade de usar māyā (e outros poderes inferiores) para alcançar os próprios desejos.

5.Vashitā (autocontrole) é o desapego aos objetos de prazer sensorial e o oitavo superpoder é a habilidade de desfrutar plenamente de qualquer desejo que alguém deseje (e por isso é chamada Kāmāvasāyitā). Ó Uddhava, estes oito poderes são considerados serem inerentes em mim (ao mais alto grau) (TAGARE, 1989: part V, 1997).

Entretanto, essas longas e explicativas traduções são vertidas de versos curtos tal como abaixo:

अणिमा महिमा मूर्तेर्लघिमा प्राप्तिरिन्द्रियैः ।
प्राकाम्यं श्रुतदृष्टेषु शक्तिप्रेरणमीशिता ॥ ४ ॥

*aṇimā mahimā mūrterlaghimā prāptirindriyaiḥ |*
*prākāmyaṃ śrutadṛṣṭeṣu śaktipreraṇamīśitā* || 4 ||

गुणेष्वसङ्गो वशिता यत्कामस्तदवस्यति ।
एता मे सिद्धयः सौम्य अष्टावौत्पत्तिका मताः ॥ ५ ॥
*guṇeṣvasaṅgo vaśitā yatkāmastadavasyati |*
*etā me siddhayaḥ saumya aṣṭāvautpattikā matāḥ* || 5 ||

A tradução literal, portanto sem as definições e as interpretações destes dois versos, é a seguinte:

4. Diminuição, aumento, leveza do corpo, alcance dos sentidos, liberdade da vontade de ver e ouvir, poder de superioridade.

5. Desapego que proporciona controle e poder ilimitado da vontade. Estes oito poderes estão em mim.

No verso anterior (03), é mencionado a existência de 18 poderes, dos quais oito são os siddhis superiores (ashtasiddhis) e dez são os siddhis inferiores. Estes últimos são descritos nos versos 06-7, eles são:

Verso 06

“Imunidade das mudanças deste corpo (tal como fome, sede, pesar, desilusão, velhice e morte), a habilidade de ver e ouvir de qualquer distância, o poder de alcançar fisicamente o destino de uma pessoa com a velocidade da mente, a habilidade de assumir qualquer forma à vontade, a capacidade de entrar no corpo de qualquer outra pessoa (deixando o seu próprio corpo em um lugar seguro)”.

Verso 07

“A habilidade de descartar o próprio corpo à vontade, a capacidade de ver (e participar) nos passatempos dos deuses com ninfas celestiais, a realização dos objetos desejados pela pessoa e a habilidade de exercer autoridade sem qualquer obstrução e insubordinação” (TAGARE, 1989: part V, 1997-8).

Outra passagem no Shiva Purāna (Rudrasamnhitā, II.01.11.44-7) menciona os ashtasiddhis, porém, desta vez, inseridos em um contexto ritualístico:

Texto dos versos 44-7:

लिंगशुद्धिं ततः कृत्वा मुदा युक्तो नरस्तदा ।
यथोचितं तु मंत्रौघैः प्रणवादिर्नमोंतकैः ॥ ४४ ॥

*liṃgaśuddhiṃ tataḥ kṛtvā mudā yukto narastadā |*
*yathocitaṃ tu maṃtraughaiḥ praṇavādirnamoṃtakaiḥ* || 44 ||

कल्पयेदासनं स्वस्तिपद्मादि प्रणवेन तु ।
तस्मात्पूर्वदिशं साक्षादणिमामयमक्षरम् ॥ ४५ ॥

*kalpayedāsanaṃ svastipadmādi praṇavena tu |*
*tasmātpūrvadiśaṃ sākṣādaṇimāmayamakṣaram* || 45 ||

लघिमा दक्षिणं चैव महिमा पश्चिमं तथा ।
प्राप्तिश्चैवोत्तरं पत्रं प्राकाम्यं पावकस्य च ॥ ४६ ॥

*laghimā dakṣiṇaṃ caiva mahimā paścimaṃ tathā |*
*prāptiścaivottaraṃ patraṃ prākāmyaṃ pāvakasya ca* || 46 ||

ईशित्वं नैर्ऋतं पत्रं वशित्वं वायुगोचरे ।
सर्वज्ञत्वं तथैशान्यं कर्णिका सोम उच्यते ॥ ४७ ॥

*īśitvaṃ nairṛtaṃ patraṃ vaśitvaṃ vāyugocare |*
*sarvajñatvaṃ tathaiśānyaṃ karṇikā soma ucyate* || 47 ||

Tradução dos versos 44-7:
"O Linga[37] deve ser purificado e instalado com vários mantras começando com Pranava e terminando com Namah. O pedestal na forma de Swastika ou de lótus deve ser marcado com o Pranava. Nas oito pétalas, nos oito pontos cardiais, os oito poderes (ashtasiddhis) são identificados: o pedestal leste é Animā (pequenez), o pedestal sul é Laghima (leveza), o oeste é Mahimā (grandeza), o norte é Prāpti (poder de alcance), o sudeste é Prākāmya (poder de suficiência), o sudoeste é Īshitwa (domínio), o noroeste é Vashitwa (poder de controle), o nordeste é Sarvajnatwa

37 O deus Shiva representado na forma de um falo, símbolo shivaísta muito popular na Índia..

(onisciência) e o pericarpo é a Lua (Soma)" (BOARD OF SCHOLARS, 1993: part I, 220).

Observe que as descrições dos siddhis (poderes sobrenaturais) nem sempre são coincidentes de um texto para outro. Veja uma longa citação de siddhis, mais de trinta, no Amanaska, texto seguido pelos hathayogis, de autor desconhecido[38] segundo os resultados da pesquisa na preparação da edição crítica deste texto por Jason Birch (BIRCH, 2013: 02). Em virtude da grande quantidade, serão reproduzidos aqui apenas alguns:

vāsarārdhalayenāpi svātmajyotiḥ prakāśate |
sūryo gobhir ivoddīpto yogī viśvaṃ prakāśate || 51 ||

Por meio de uma absorção (samādhi) por meio dia, a luz de si mesmo brilha. Assim como o sol brilha com seus próprios raios de luz, o iogue brilha [e ilumina] o mundo (I.51).

dinamātralayenāpi svātmatattvaṃ prakāśate |
indriyajñānavistāro brahmāṇḍe 'py asya vartate || 52 ||

Por meio de uma absorção (samādhi) apenas por um dia, a realidade mais elevada do próprio eu [do iogue] se manifesta. Uma expansão de seu conhecimento sensorial surge para ele, mesmo para [os limites do] universo (I.52).

ahorātralayenāpi yogī ca svāsane sthitaḥ |
cittavṛttinirodhena gandhaṃ jānāti dūrataḥ || 53 ||

Por meio de uma absorção (samādhi) durante um dia e uma noite, o iogue que está firme em sua postura sentada conhece os cheiros de longe, por causa da cessação da atividade de sua mente I.53).

38 A tradição dos Nāthasiddhas atribui a autoria ao talvez lendário Gorakshanātha, Jason Birch discordou.

ahorātradvayenāpi layānandasumūrchitaḥ |
dūrād api rasaṃ vetti yogī saṅkalpavarjitaḥ || 54 ||

Em dois dias e duas noites, o iogue, que está completamente imerso na bem aventurança da absorção (samādhi) e livre do desejo, experimente gosto até mesmo de longe (I.54).

ahorātratrayeṇāpi layenāntaḥsthayoginaḥ |
dūradarśanavijñānaṃ svabhāvenaiva vartate || 55 ||

Em três dias e três noites, o iogue que está introvertido através da absorção espontaneamente tem a faculdade de ver de longe (I.55).

ahorātracatuṣkeṇa layabhāvaprabhāvataḥ |
sparśaṃ jānāti yogīndro dūrād api na saṃśayaḥ || 56 ||

Em quatro dias e quatro noites, não há dúvida eu o melhor dos iogues conhece (o sentimento de) tato até mesmo de longe, em virtude do estado de absorção (I.56).

pañcarātralayenāpi tasyāpy utpadyate dhruvam |
dūraśravaṇavijñānaṃ mahadāścaryakārakam || 57 ||

Por meio de uma absorção por cinco [dias e cinco] noites, a faculdade de ouvir à distância, que causa grande admiração, certamente surge para o [iogue] (I.57).

etat pañcendriyajñānaṃ mahat svānubhavātmakam |
jānāty anena yogīndraḥ sakalaṃ viśvavartanam || 58 ||

Este conhecimento sobrenatural [derivado] dos cinco sentidos consiste de sua experiência pessoal [em oposição ao conhecimento teórico]. Por meio dele, o melhor dos iogues sabe de tudo o que está acontecendo no universo (I.58).

tatas trayodaśāhena layenāpi mahādbhutam |
yogīndraḥ khecarīsiddhiṃ labhate cintanād api || 66 ||

Então, por meio de uma absorção por um período de treze dias, o melhor dos iogues atinge maravilhosamente o siddhi de se mover no éter (akāsha) à vontade.

A partir do shloka 67, se inicia a descrição das experiências resultantes do desenvolvimento dos ashtasiddhis:

caturdaśadināntaṃ ca layastho yadi tiṣṭhati |
aṇimākhyāsya siddhiḥ syād aṇutvaṃ prāpyate yayā || 67 ||

Se [o iogue] que permanece em absorção permanece até o final de quatorze dias, ele [ganha] o siddhi chamado Aṇimā, pelo qual o estado de ser extremamente pequeno é obtido.

ātmany evātmanā līno yogī ṣoḍaśavāsarān |
labhate mahimāsiddhiṃ sumahārūpadhṛg yayā || 68 ||

O iogue que fica absorto no eu (pelo eu) por dezesseis dias, obtém o siddhi de Mahimā, pelo qual ele possui um tamanho extremamente grande (I.68).

aṣṭādaśadināntaṃ ca layastho yadi tiṣṭhati |
garimākhyāṃ labhet siddhiṃ yayā bhūbhāradhṛg bhavet || 69 ||

Se [o iogue] que permanece em absorção até o final de dezoito dias, ele obtém o siddhi chamado Garimā, pelo qual ele possui o peso da terra (I.69).

abhinnātma layenāpi tasya viṃśativāsarān |
laghimākhyā bhavet siddhir yayāṇutvasya bhāradhṛk || 70 ||

Por meio de uma absorção por vinte dias no eu indiviso, ele (o iogue) obtém o siddhi chamado Laghimā, pelo qual ele possui o peso de um átomo (I.70).

dvāviṃśatidināni syāt tv alakṣye yo layaṃ gataḥ |
prāptisiddhir bhavet tasya prāpayed yā jagatsthitam || 71 ||

[Aquele que] se absorveu naquilo que não tem características (ou seja, o absoluto) por vinte e dois dias, obtém o siddhi [chamado] Prāpti, que o capacita a alcançar (tudo) o que está no mundo (I.71).

pare layaṃ gato yogī caturviṃśativāsarān |
tasya prākāmyasiddhiḥ syād īpsitaṃ labhate yayā || 72 ||

Aquele que se absorve na mais alta realidade por vinte e quatro dias, obtém o siddhi [chamado] Prākāmya, pelo qual ela alcança o que deseja (I.72).

yasyaivāstaṃ gataṃ cittaṃ ṣaḍviṃśatidināni vai |
labhate jagadīśatvaṃ yena viśvagurur bhavet || 73 ||

[O iogue] cuja mente desapareceu por vinte e seis dias obtém soberania (Īshtwam) sobre o mundo, pela qual ele se torna o mestre de tudo (I.73).

aṣṭāviṃśatyahar yasya layas tiṣṭhet sthirātmani |
vaśitvasiddhiprāptiḥ syād yayā vai vaśyakṛj jagat || 74 ||

[O iogue] cuja absorção no eu estável permanece por vinte e oito dias, obtém o siddhi do controle (Vashitwa), pelo qual ele subjuga o mundo (I.74).

O siddhi yatrakāmāvasāyitwa (poder da vontade infinita), mencionado em outros textos, não aparece na ordem (versos 67-74) da descrição destes ashtasiddhis (oito poderes sobrenaturais). Em seguida, a descrição de outros siddhis continuam, para a união do iogue com cada um dos cinco Elementos Densos (Mahābhūta Tattwas: Terra, Água, Ar, Fogo e Éter), até o verso I.82. Também, curas espetaculares são descritas nos versos anteriores ao shloka I.67.

### II.1.3. Mais Poderes Sobrenaturais

Além de tantas outras menções, os Yogasūtras de Patanjali mencionam, no capítulo III (Vibhūti Pāda) certo número de poderes miraculosos alcançados pelo praticante, através da samyama,[39] em certas forças e em certos objetos. Serão reproduzidos e comentados abaixo apenas alguns:

Aforismo III.23 (III.24 ou III.25 em algumas edições)[40]
बलेषु हस्ति बलादीनि
Baleshu hastibalādīni

---

39 संयम – samyama, literalmente significa: manter unido, amarrar, ligação, bem como “restrição”, também “disciplina interna”. Nos Yoga Sūtras de Patanjali, recebe uma peculiar significação técnica: é a prática simultânea combinada de Dhāraṇā (concentração), Dhyāna (meditação) e Samādhi (união), Yoga Sūtras III.04 - त्रयमेकत्र संयम – trayamekatra samyama (as três unificadas é samyama). Uma ferramenta para obter um conhecimento mais profundo das qualidades do objeto. É um termo que resume o processo "abrangente" de absorção psicológica no objeto de meditação. Portanto, um termo difícil de traduzir em uma só palavra para as línguas contemporâneas, por isso preferi manter a palavras no sânscrito.

40 Uma vez que ainda não temos uma edição crítica dos Yogasūtras e de seus comentários, as atuais edições vulgatas, extraídas de diferentes manuscritos e de distintas edições impressas, divergem nas quantidades e nas posições dos aforismos no texto.

(Através da samyama) nas forças (balāni), (o iogue alcança) a força do elefante (hastin) e outros mais.

Tal como outros poderes sobrenaturais (siddhis), este apenas é encontrado nos relatos mitológicos e religiosos, nunca na vida real. Não existe registro e tampouco documento, devidamente confirmado (fotos, vídeos, demonstrações, perícias técnicas e testes científicos através de observação controlada), somente relatos anedóticos de praticantes deslumbrados, de que algum humano jamais conseguiu alcançar a força de um elefante. Esta é mais uma figura de linguagem hiperbólica, tão comum nos livros religiosos, destinada a encher o aspirante de esperança e de otimismo.

II.1.4. E outro poder ainda mais exagerado:

III.25 (III.26 ou III.27)
भुवनज्ञानं सूर्ये संयमात्
Bhūvanajnānam sūrye samyamāt
(Através da samyama) no sol (Sūrya), (se alcança) o conhecimento dos mundos (bhūvana).

A menção de “mundos” (bhūvana), no plural, é devido ao fato de que não se refere apenas ao mundo físico, mas também aos mundos celestiais e infernais. O comentário de Vyāsa sobre este aforismo é extenso, portanto tomaria muito espaço reproduzi-lo aqui, então se o leitor desejar conhecer a antiga cosmologia mitológica dos hindus, extraída dos Purānas, desde uma perspectiva crítica, consultar: BOTELHO, 2021: 10s. Ora, acreditar que algum iogue seja capaz de conhecer os mundos através apenas da samyama no sol é uma crença delirante, então alguns místicos procuram corrigir este absurdo alegando que este sol não é o sol físico, mas sim o sol espiritual (jyoti), a luz divina percebida pelo iogue iluminado, no seu interior, após muitas práticas e/ou pela graça de deus, com o despertar do terceiro olho. Pois eles acreditam que, ao alcançar este elevado estado de consciência, o iogue é capar de perceber, através

do olho sutil, todos os mundos, inclusive os mundos além do mundo físico. Bem, então se esta experiência fosse possível, não teria sido necessária a invenção do telescópio, tampouco dos observatórios astronômicos, dos telescópios orbitais e do telescópio espacial (James Webb), então bastaria as revelações das experiências destes iogues iluminados para nos esclarecer sobre todos os mistérios do universo, sendo assim, os trabalhos de pesquisas cosmológicas e astronômicas de Aristóteles, Ptolomeu, Copérnico, Galileu, Kepler, Einstein, Hubble, etc., não seriam necessárias, pois estes iogues poderiam ter adiantado todos os resultados das investigações destes pesquisadores. Entretanto, as revelações destes videntes nunca aconteceram, apenas antigas conjecturas mitológicas e fantasiosas, que, em seguida, nunca foram confirmadas pelas pesquisas da cosmologia, da astronomia e da astrofísica. Enfim, se estes antigos especuladores não acertaram sequer as suas discrições do universo físico, o que dizer então das suas especulações delirantes sobre os mundos celestiais e infernais (para aprofundamento, ver BOTELHO, 2021: 10s).. Alguns intérpretes, a fim de explicar que o sol (sūrya), mencionado neste aforismo, não é o sol astronômico, mas sim o "plexo solar", e o universo (bhuvana) representa os "centros cósmicos", ou seja, os chakras. A interpretação é improcedente, uma vez que os antigos indianos não conheciam o plexo solar por este nome, o qual intérpretes contemporâneos identificam com o chakra manipūra da fisiologia tântrica. A palavra composta मनिपूर - manipūra (ou manipūraka) não significa algo "solar", mas sim mani (jóia) e pūra (cidade), ou seja "cidade da joia". No final de seu longo comentário sobre este aforismo, após uma longa exposição sobre cosmologia mitológica dos hindus, Vyāsa mencionou que "Após praticar samnyama (concentração) na 'porta do sol' e daí também nas outras partes (do corpo), ele (o iogue) deve praticar até que tudo isto (o universo mitológico) seja visto" (BABA, 1982: 84 e WOODS, 1977: 257). No sub comentário por Vāchaspati Mishra, ele interpretou que a frase "na porta do sol significa no tubo do sushumnā" (WOODS,

1977: 259). Outros textos hindus mencionam a "porta do sol" (सूर्य द्वर - sūrya dwara), mas não no sentido de "plexo solar" ou de manipūra chakra. "Através da porta do sol (sūryadwarena) eles (os ascetas) vão, imaculados, até onde aquele Ser imortal (purusha) está, aquele imutável Eu" (Mundaka Upanishad, I.02.11 - OLIVELLE, 1998: 440-1). Também, "Ele, penetrando a porta solar, foi para cima" (Maitri Upanishad Vi.30). Vasant G. Rele imaginou a seguinte correspondência entre os chakras e os plexos nervosos: o mūlādhāra chakra com o plexo pélvico, o swadhisthana chakra com o plexo hipogástrico, o manipūra chakra com o plexo solar, o anāhata chakra com o plexo cardíaco, o vishuddhi chakra com o plexo laríngeo e o ajna chakra com o plexo de comando. (RELE,1931: XX). Diferentemente, S. N. Das Gupta identificou o manipūra chakra com o plexo lombar, na região do umbigo (DASGUPTA, 1975: vol. II, 355), por isso é conhecido também por nabhi chakra (chakra do umbigo), ao invés do plexo solar.

II.1.5. Outro poder astronômico:

III.26 (III.27 ou III.28)
चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम्
Chandre tārāvyūhajnānam
(Através da samyama) na lua (chandra) (surge) o conhecimento da organização da(s) estrela(s) (tārāvyūha
No comentário Yoga Bhāshya, Vyāsa interpretou a palavra composta ताराव्यूहज्ञानम् – tārāvyūhajnānam (conhecimento da organização da estrela), a qual está no singular, para o plural ताराणाम् व्यूहं विजानीयात् - tārānam vyūham vijānīyāt (discernimenro da organização das estrelas), o que é gramaticalmente mais correto e faz mais sentido. Este é um aforismo de difícil compreensão, pois o comentário de Vyāsa é curto e o de Vāchaspati é omisso, portanto difícil de entender o que significa “conhecimento do arranjo das estrelas”. Certamente, Patanjali retirou esta ideia da Astrologia Hindu, o que é quase totalmente diferente da atual astronomia. Talvez ele tivesse

em mente as constelações do zodíaco. Os hindus desenvolveram a astrologia (Jyotisham) ainda na Antiguidade, porém, em razão da insipiência científica e da ausência de instrumentação, o conhecimento era primitivo. O sol e a lua não eram estrela e satélite natural respectivamente, mas sim planetas, tais como Mercúrio, Vênus, Marte, Júpiter e Saturno. Sem instrumentação suficiente, eles reconheciam a diferença destes planetas em relação às estrelas, em virtude da diferença nos movimentos e nas velocidades no trânsito no zodíaco, e não pela natureza, pois vistos sem instrumentação, os planetas são aparentemente semelhantes às estrelas, uma vez que só é possível ver o brilho. Por isso, no passado, o planeta Vênus era conhecido por Estrela Dalva, Estrela da Manhã ou Estrela Matutina.
Seguindo a linha do aforismo anterior, novamente, o conhecimento astronômico pode ser alcançado através da samyama sobre a lua. Em virtude da semelhança, os argumentos aqui poderão ser quase os mesmos dos argumentos do aforismo anterior, ou seja, ninguém até hoje conseguiu conhecimento sobre as estrelas meditando na lua.

II.1.6. E mais um poder astronômico:

Aforismo III.27 (III.28 ou III.29)
ध्रुवे तद्गतिज्ञानम्
Dhurve tadgatijnānam
(Através da samyama) na Estrela Polar (Dhurva) (o iogue) alcança o conhecimento dos seus movimentos (das estrelas).

No comentário Yogabhāshya, Vyāsa acrescentou que, pela samyama na carruagem celestial (ūrdhwavimāna), que se move através dos céus (por exemplo, a carruagem do deus Sūrya - Sol), também se alcança o conhecimento (gati) das estrelas. Quanto aos movimentos das estrelas, os antigos pensavam que as estrelas se moviam, em razão do desconhecimento do movimento rotacional da Terra, pois é a Terra que se move, e não as estrelas em relação à

Terra. Eles imaginavam que a Terra era o centro do universo, até mesmo o sol girava em torno dela. A antiga cosmologia hindu misturava astronomia, astrologia, mitologia, antropomorfia e correspondência entre o macrocosmos e o microcosmos (ver: BOTELHO, 2021).

A rigor, a Estrela Polar (Polaris) não é, tal como pensavam os especuladores antigos, uma única estrela, ela é, na verdade, um sistema estelar triplo. A estrela que vemos a olho nu é, na realidade, uma combinação de três estrelas que orbitam um centro de massa comum. A principal é a Polaris Aa, uma supergigante, é acompanhada por Polaris Ab, uma estrela anã, e Polaris B, uma estrela ainda mais distante. Portanto, Polaris (Estrela Polar) não é apenas uma estrela, mas sim um sistema estelar composto por três estrelas que interagem gravitacionalmente. Polaris Aa é a estrela mais brilhante e a maior do sistema triplo, ela é uma supergigante amarela, e é a única que é vista a olho nu. A Polaris Ab é uma estrela anã, que orbita a Polaris Aa, muito próxima dela, a qual não é percebida a olho nu. E a Polaris B, a terceira estrela do sistema, está localizada mais distante, ela só é visível através de telescópio. A natureza tripla de Polaris (Estrela Polar) foi descoberta por meio de estudos espectroscópicos e imagens de telescópios poderosos, como o Hubble Space Telescope, o sistema está a aproximadamente 434 anos-luz da Terra, mas a medição é variável, uma vez que depende do critério de medição e da referência para o cálculo. Portanto, em virtude da indisponibilidade de instrumentos, o especuladores antigos só podiam imaginar como seria o céu, ao invés de descobrirem sua natureza e seu movimento.

II.1.7. Agora, o poder de conhecer o corpo humano:

Aforismo III,28 (III.29 ou III.30)
नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम
Nābhichakre kāyavyūhajnānam

(Através da samyama) no chakra do umbigo (nābhi), (o iogue) alcança o conhecimento da organização (vyūha) do corpo (kāya).

No comentário, Vyāsa explicou que o arranjo do corpo é formado pelos três humores (trayodoshāh), que são: vāta (ar ou gás), pitta (bílis) e shlema (fleuma). Os matérias do corpo são: pele, sangue, carne, nervo, osso, medula e sêmen. Esta passagem é mais um exemplo de como os antigos hindus conheciam a parte interna do corpo tão cedo em relação a outros povos da mesma época. A teoria dos humores (doshāh) tem um papel importante na medicina Ayurvédica, muitas desordens corporais eram diagnosticadas conforme o estado dos humores, e o equilíbrio entre eles era crucial para a saúde. A teoria dos humores surgiu na Grécia Antiga e foi desenvolvida por médicos como Hipócrates (460 – 370 a. e. c.) e Galeno (129 e. c. – 216 e c.). Acreditava-se que o equilíbrio dos humores era fundamental para a saúde física e mental. Diversas práticas, como dietas, sangrias e outros tratamentos, eram utilizadas para restaurar o equilíbrio dos humores em caso de doença. A teoria dos humores influenciou a medicina e a compreensão do corpo humano por séculos, e ainda pode ser encontrada em algumas culturas tradicionais. Obviamente, a teoria dos humores é uma obsolescência na Medicina atual.

Se apenas a samyama no chakra do umbigo fosse suficiente para conhecer o corpo, imagine então o tamanho do desperdício que é a imensa quantidade de cursos de medicina, bem como a diversidade de laboratórios, espalhados pelo mundo afora, que desperdício de dinheiro e de esforço! Primeiro, é preciso demostrar se este “chakra do umbigo (nabhichakra) existe, uma vez que a sua existência depende na crença em um corpo sutil (सूक्ष्मशरीर - sūkshmasharīta), o qual não é cientificamente comprovado, portanto é preciso acreditar nos ensinamentos ou na vidência dos iogues. A dificuldade para tal é explicada pelos iogues da seguinte maneira: somente poucos alcançam esta experiência pois depende de austera prática, da graça do guru e de deus. Bem, se são poucos aqueles que alcançaram este poder, e os poucos não revelam e não

comprovam a sua conquista, então torna-se impossível verificar a sua veracidade. Enfim, esta façanha só acontece na mitologia, nas escrituras religiosas e nos relatos anedóticos por praticantes deslumbrados.

II.1.8. E não para por aqui:

Aforismo III.29 (III.30 ou III.31)
कण्ठकूपे ज्ञुत्पिपासानिवृत्ति
Kanthakūpe jnutpipāsānivrtti
(Através da samyama) no buraco (kūpa) da garganta, (se alcança) a supressão (vrtti) da fome e da sede.

Aforismo com significado confuso. A palavra कूप (kūpa) tem significados diversificados em sânscrito, os sentidos mais comuns são: “poço”, “cova”, “buraco”, “abismo”, etc. Vyāsa interpretou assim: “Abaixo da língua está uma abertura, abaixo desta está a garganta e abaixo desta está kūpa) (poço, buraco, cavidade (que pode estar se referindo ao esôfago, ou ao estômago, ou talvez ao que chamamos de boca do estômago)”.

Enfim, não conhecemos alguém que tenha superado a fome e a sede eternamente, mesmo através de outras técnicas, pois todas as tentativas, por iogues e por faquires, falharam, com mortes ou com a interrupção do jejum como consequência, e quando parece terem sucesso, se descobre que as tentativas de jejum prolongado são fraudes,[41] portanto, mais um poder (siddhi)

41 Uma das mais conhecidas fraudes da história recente foi a de Ram Bahadur Bomjon, um nepalês que ganhou repercussão internacional e ficou mundialmente conhecido como o "Novo Buda" ou o “Menino Buda” (Buddha Boy), em 2005, no sul do Nepal, depois que seus seguidores alegaram que ele conseguia meditar imóvel por meses, sem precisar de comida, de água e de sono. Entretanto, repórteres o flagraram comendo e bebendo água em segredo, bem como dormindo, registrados em fotos e em vídeos. Para piorar, após a sua fuga repentina daquele local em 2006 e de se tornar um líder espiritual em outro local, este jovem fraudulento tem sido alvo de acusações de agressão sexual contra algumas de suas devotas e

inalcançado. Assim, mais uma vez, estas experiências somente acontecem em citações de livros religiosos e em relatos, ou em auto relatos, ou de casuais experiências anedóticas. No Desde uma perspectiva científica, estas experiências servem apenas como um convite para um estudo científico, em um ambiente controlado e mediante uma observação sistemática do fenômeno em questão, embora algumas experiências anedóticas sejam fantasiosas demais para estimular uma pesquisa rigorosa.

### II.2. Análise dos Siddhis

Da mesma maneira que se conhece a árvore pelos frutos, também se conhece a eficiência da prática de ioga pelos resultados, e os siddhis são alguns deles. Uma vez que as experiências com a prática de ioga são quase todas pessoais e internas, bem como as mais importantes, o único modo objetivo de comprovar a sua eficácia é pelos resultados. Por exemplo, quando alguém relata uma experiência exclusivamente pessoal e interna, tal como um sonho, a única testemunha da experiência é a própria pessoa que sonhou, de modo que a única maneira é confiar naquele que relatou o sonho, pois não existe uma comprovação objetiva e compartilhável, bem como outra testemunha, para tal experiência. Estritamente falando, já existe tecnologia hoje para confirmar se alguém está sonhado ou não, através da aplicação do instrumento de Imagiamento Cerebral, mas este procedimento confirma apenas se este alguém, em determinado momento, está sonhando ou não, através da

agora é suspeito de envolvimento no desaparecimento de várias outras, bem como de agressões físicas de alguns devotos, inclusive de seus irmãos. Este suposto "Novo Buda", agora líder espiritual no Nepal, está sendo investigado pela polícia pelo desaparecimento de vários de seus seguidores, em meio a diversas acusações de que ele abusou sexualmente de devotas, sobretudo de uma jovem freira de 18 anos, bem como do sequestro de uma devota eslovaca, portanto, enfim, nada mais que mais uma farsa (para detalhes, ver: Newsweek, Jan 07, 2019, Online Edition).

identificação da ativação das regiões cerebrais responsáveis pelo processo de sonhar, entretanto não é possível saber sobre o que o adormecido está sonhando, ou seja, não é possível conhecer a história do sonho. A experiência anedótica pode ter valor na Ciência Jurídica através dos depoimentos de testemunhas, quando as mesmas são confiáveis e não estão sujeiras à suspeição. Entretanto, a maioria dos procedimentos jurídicos adotam a multiplicidade de testemunhas, a fim de comparar os depoimentos, e estes também compará-los com as provas físicas e periciais.

Portanto, para aquele praticante de ioga, que observa e interpreta os resultados das práticas e dos seus efeitos com sobriedade e sensatez, o que é comprovado é que nunca encontramos algum praticante de ioga que tenha alcançado estes siddhis (poderes) e os demostrado objetivamente. Porém, é preciso levar em conta que os gurus recomendam aos seus discípulos que esses poderes sobrenaturais não são o objetivo da Yoga, por isso o iogue deve evitar a sua exibição. Sendo assim, este aconselhamento é um procedimento que evita a possibilidade de prova objetiva de que as práticas de Yoga efetivamente alcançam os resultados tão confiantemente prometidos na literatura ióguica. Sendo assim, na indisponibilidade destas provas objetivas, só é possível encontrar relatos destes poderes extraordinários na mitologia e na literatura religiosa. Da maneira que percebemos nas escrituras, o otimismo pelos resultados são tantos e tão magníficos que o resultado na prática teria de ser que quase todos os praticantes seriam iluminados e poderosos prontamente. Promessas recorrentes nos livros e nas pregações dos gurus são as de que aquele que desperta a kundalinī "se torna livre das doenças, da velhice e da morte". No entanto, o que percebemos na realidade é que muitos praticantes adoecem e que não é possível encontrar sequer um iogue que não envelheceu ou, o que é ainda mais fantástico, que não morreu. Portanto, essa desproporção entre o otimismo da literatura e a inalcançabilidade dos resultados na prática nos leva a concluir que o exaltado otimismo, quantos aos

resultados, é meramente hipérbole e força de expressão retórica, a fim de incentivar o iniciante e estimular a continuidade daqueles já praticantes.

Já na literatura popular sobre kundalinī, é possível encontrar, com uma relativa frequência, auto relatos de experiências tão absurdas que só podem ser surtos psicóticos. Veja o exemplo de Jana Dixon em seu livro “Biology of Kundalini: Exploring the Fire of Life” (p. 75), a qual, desde a Austrália, é capaz de sentir a ocorrência de fenômenos meteorológicos em distantes regiões do mundo. Observe a comicidade: “O universo inteiro é uma máquina kundalini que nos dá corda para uma consciência cada vez maior. Com a kundalini ativa, é evidente que o corpo é um diapasão para todo o planeta (e o sistema solar). Posso sentir minha kundalini respondendo às baixas pressões dos furacões no Golfo do México como uma sensação de bem-aventurança nos pulmões e na barriga. Em um nível subliminar, uma kundalini ativa dará uma resposta biológica maior às ondas longas transmitidas pela Terra, provenientes das ondas que quebram na costa durante um furacão e daquelas iniciadas pelo acúmulo de pressão antes de um terremoto. À medida que os furacões começam a se formar no Atlântico, a energia desce para os pulmões e a barriga e, em novembro, para a pélvis e através da mandíbula. Entro em êxtase radical e calor kundalini durante os 4 a 5 dias em que um grande furacão ou ciclone está ocorrendo em outras partes do mundo, como o Caribe ou Bangladesh. No entanto, acho que posso apenas registrar uma carga significativa de tempestades que estão ocorrendo no mesmo hemisfério do globo que eu. Esse pico de êxtase pode ser devido à frequência específica do som sub audível da harmônica de Schumann, que deve afetar tudo, desde os átomos do corpo até a ressonância dentro da cavidade do crânio. A ressonância de Schumann é gerada na cavidade ressonante entre a superfície da Terra e a ionosfera”.[42]

42 Agora, do que pode ser lido sobre kundalinī, não encontrei algo mais psicótico e digressivo dos relatos tradicionais do que o livro "Os

De modo que, quando um praticante de ioga, decepcionado com os seus resultados, reclama para seu guru do seu fracasso, as respostas mais comuns são as de que o esforço não está sendo o suficiente, o discípulo ainda não está preparado, que o resultado só é concedido pela graça de deus, é preciso ser iniciado, é preciso se purificar mais, etc. Assim, então, o resultado é sempre empurrado para frente e se torna inalcançável, é algo como alguém, que está caminhando no sol, e tenta alcançar a sua própria sombra, ela sempre se adianta e o objetivo nunca é alcançado. Enfim, para concluir, os siddhis são mitos e ficções na literatura hindu.

### II.3. O Yogakundalini Upanishad desde uma Perspectiva Crítica

Para efeito de amostra, reproduzo e comento abaixo, através de notas críticas, apenas os dezoito primeiros versos do योगकुण्डलिन्युपनिषत् Yogakundalinī Upanishad. Através destas poucas notas críticas, o leitor poderá ter uma ideia de como e do tanto de problemas textuais, redacionais, conceituais, utópicos, históricos, de otimismo exagerado, de obsolescência, de ineficácia e de ausência de cientificidade, que existem por trás das publicações e das traduções dos textos de yoga, que os tradutores e os intérpretes confessionais e apologistas não observam. Não existe edição crítica do Yogakundalinī Upanishad. As edições disponíveis parecem ser extraídas de um mesmo manuscrito ou de uma mesma edição anterior, sem a menção de qual manuscrito é este. Portanto, não sabemos quantos manuscritos ou quantas recensões existem deste texto, ou se as edições impressas disponíveis são extraídas do manuscrito autógrafo.

Capítulo I

---

Segredos do Fogo: Kundalinī Yoga" de autoria de Samuel Aum Weor, quem se auto proclamou Kalki Avatara (a encarnação divina da Era de Aquários).

1-As duas causas de citta (mente)

हेतद्वयं हि चित्तस्य वासना च समीरणः।
तयोर्विनष्ट एकस्मिंस्तद्ववापि विनश्यतः।।१।।

hetadvayaṃ hi cittasya vāsanā ca samīraṇaḥ /
tayorvinaṣṭa ekasmiṃstaddvāvapi vinaśyataḥ //1//

1-Existem certamente duas causas da mente (citta): os vāsanās (impulsos inatos), e samīranah (a respiração do ar vital). Se uma dessas duas causas é destruída, ambas serão destruídas.

Nota crítica: Quando percebemos desde uma perspectiva histórica, é interessante notar como os hindus e os budistas iniciaram tão cedo as especulações psicológicas ainda na Antiguidade. Sem dúvida, estas foram as religiões antigas mais envolvidas com a especulação psicológica, sobretudo o Budismo, o qual podemos apontar como a religião mais psicológica do mundo antigo, especialmente o Budismo Theravāda. Também, surgiram oportunidades para as especulações fisiológicas, tal como vimos anteriormente, e as tradições do Yoga e do Tantra aproveitaram desta massa de conhecimento e a adaptou aos seus interesses soteriológicos. Entretanto, em virtude da atribuição de sacralidade a estas especulações antigas e o caráter conservador da religião, estas especulações, mantidas nos livros tradicionais dos hindus, conservam ideias que foram especuladas e experimentadas na Antiguidade, portanto no período pré-científico, com isso muito distantes do sofisticado conhecimento científico de hoje.

Então, atribuir apenas duas causas à mente, na visão atual, é um reducionismo simplista, quando ainda se conhecia pouco sobre a natureza e as funções da mente, sobretudo a sua dependência do cérebro, ou seja, atualmente se admite que é o cérebro que cria a mente. Portanto, em uma época quando ainda não existia a Biologia, a Neurologia, a Genética e outras Ciências da

Mente, não era possível conhecer as profundas causas da mente. De modo que, diante da incipiente especulação, era possível atribuir "a respiração do ar vital (समीरणः - samīranah)" como causa da mente (chitta). Enfim, a mente possui muitas causas. O professor Stephen P. Hnshaw ensinou em um pequeno curso: "Este curso examina como as forças evolutivas moldaram o cérebro humano e a mente que ele cria, e como cada cérebro e mente se desenvolve ao longo da vida humana. Para vincular cérebros a mentes e a evolução ao desenvolvimento individual, precisamos abordar vários níveis de análise, abrangendo genes, produtos de genes, estruturas e substâncias químicas do cérebro, regiões, lobos cerebrais e as forças ambientais que moldam nossas mentes e nossos cérebros. (HINSHAW, 2010: 04)"..[43] Portanto, o conhecimento da mente não é tão simples como pensavam os especuladores antigos.

Este verso é repetido no Hathayoga Pradīpikā IV.22, com apenas duas pequenas alterações redacionais, तु no lugar de हि e एकस्मिन्तौ no lugar de एकस्मिंस्तद्दू O substantivo समीरणः - samīranah literalmente significa "ar", "vento", "respiração", "brisa" "o vento do corpo"; como adjetivo significa "o que coloca em movimento", "estimulante" ou "o que promove". Aqui parece que está no sentido de "respiração do ar vital (vāyu)", de modo que a tradução pode variar de um tradutor para outro.

## 2/3a-Controle do prāṇa

तयोरादौ समीरस्य जय कुर्यान्नरः सदा।
मिताहारश्चासनं च शक्तिचालस्तृतीयकः ।।२ ।।
एतेषां लक्षनं वक्ष्ये शृणु गौतम सादरम् ।।३।।

43 Este é um livro sobre um pequeno curso tratando sobre a origem e o desenvolvimento do cérebro humano, através de uma linguagem simples compreensível para os leigos: *Origins of the Human Brain* (Origens do Cérebro Humano), de autoria de Stephen P. Hinshaw, professor de Psicologia e Chefe do Departamento de Psicologia da Universidade da Califórnia, Berkeley.

tayorādau samīrasya jaya kuryānnaraḥ sadā /
mitāhā raścāsanaṃ ca śakticālastṛtīyakaḥ // 2 //
eteṣāṃ lakṣanaṃ vakṣye śṛṇu gautama sādaram // 3a //

2/3a-Desses dois, o homem deve sempre controlar o prāṇa, primeiro pela moderação na dieta (mitāhārah), (depois) pela postura (āsana) e, em terceiro lugar por śakticāla (pela ativação da energia prânica). Vou descrever as características deles. Ouça atentamente, Gautama.

Nota crítica: A tradução do substantivo नरः-narah (homem) é divergente nas traduções, uma vez que alguns tradutores, sobretudo os mais modernos, a fim de evitar o caráter misógino no sentido do verso, traduzem narah por "pessoa", com a intenção de cobrir ambos os sexos. O feminino de नरः-narah (homem) é नारी-nārī (mulher). Historicamente, não conhecemos mulheres que foram praticantes, instrutoras ou autoras de obras de kundalinī Yoga na Antiguidade e na Idade Média, quando elas aparecem, é apenas nos livros mitológicos, tal como as योगिनी-yoginīs, mulheres dotadas de poderes sobrenaturais.

### 3b/4a-Mitāhāra, moderação na dieta

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ।।३।।
भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ।।४।।

susnigdha madhura āhāraḥ caturthaṃśa vivarjitaḥ // 3b //
bhujyate śivasaṃprītyai mitāhāraḥ sa ucyate // 4a //

3b/4a-Um alimento macio e doce deve ser consumido, sem encher um quarto [do estômago] para agradar a Śiva. Isso é chamado de moderação na dieta.

Nota crítica: विवर्जितः-vivarjitaḥ (sem encher) चतुर्थंश-caturthaṃśa (um quarto do estômago) só pode ser um exemplo ilustrativo, a fim de prescrever que o praticante não deve encher completamente o estômago durante as refeições, uma vez que ninguém é capaz de medir, com exatidão, a quantidade consumida ou restante da comida no estômago. O leitor poderá encontrar o termo आहारः-ahārā (alimento) traduzido por "oferenda", bem como o adjetivo सुस्निग्ध-susnigdha (macio) traduzido por "nutritivo", mas trata-se de imprecisões nas traduções. Ademais, a prescrição de apenas "alimento doce" (मधुर आहारः - madhura āhāraḥ), excluindo o alimento salgado, é estranha, pois, da maneira que está, parece que a alimentação doce é prioritária em relação à alimentação salgada.

## 4b/5/6-Āsana, postura

आसनं द्विविधं प्रोक्तं पद्मं वज्रासनं तथा ।।४ ।।
ऊर्वोरुपरि चेद्धत्ते उभे पादतले यथा।
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनम् ।।५ ।।
वामाङ्घ्रिमूलकन्दाधो ह्यन्यं तदुपरि क्षिपेत्।
समग्रीवशिरः कायो वज्रासनमितीरितम् ।।६ ।।

āsanaṃ dvividhaṃ proktaṃ padmaṃ vajrāsanaṃ tathā // 4b //
ūrvorupari ceddhatte ubhe pādatale yathā / padmāsanaṃ bhavet etatsarvapāpapraṇāśanam // 5 //
vāmāṅghrimūlakandādho hyanyaṃ tadupari kṣipet / samagrīvaśiraḥ kāyo vajrāsanamitīritam // 6 //

4b/5/6-Então, dois tipos de posturas padmāsanam e vajrāsanam tem sido declaradas: padmāsana, se ambas as solas dos pés são colocadas em cima das coxas; esta é a destruidora de todos os pecados, (e) Vajrāsana quando se coloca o pé esquerdo abaixo do mūlakanda, o outro acima dele, com o pescoço, a cabeça e o corpo alinhados (verticalmente).

Nota crítica:A frase एतत्सर्वपापप्रणाशनम् - etatsarvapāpapraṇāśanam (esta é a destruidora de todos os pecados) de que o posicionamento na पद्मासनं-padmāsanaṃ (posição de lótus), é "a destruidora de todos os pecados", é discutível. Uma vez que só pode ser uma reverência hiperbólica para a santidade criada pelos iogues para esta posição (āsana), bem como, o que é ainda mais polêmico, o fato de que cada religião, cada seita, cada tradição, cada época e cada região possuir diferentes conceitos sobre pecados, e os mesmos são alterados com o tempo, mesmo dentro de uma mesma tradição. Portanto, é comum se encontrar praticantes de padmāsana, por muitos anos na vida, que continuam pecando. Alguns tradutores traduziram वाम-अङ्घ्रि- vāma anghri (pé esquerdo) por "calcanhar esquerdo", "pé (anghri) esquerdo (vāma)" é mais preciso.

### 7/8/9/10a- Śakticāla, elevando a kuṇḍalinī

कुण्डल्येव भवेच्छक्तिस्तां तु संचालयेद्बुध ।
स्वस्थानाभा भ्रुवोर्मध्यं शक्तिचालनमुच्यते ।।७।।
तत्साधने द्वयं मुख्यं सरस्वत्सास्तु चालनम् ।
प्राणरोधमथाभ्यासाद्दज्वी कुण्डलिनी भवेत् ।।८।।
तयोरादौ सरस्वत्याश्चालनं कथयामि ते ।
अरुन्धत्येव कथिता पुराविद्भिः सरस्वती ।।९।।
यस्याः संचालनेनैव स्वयं चलति कुण्डली ।१०।

kuṇḍalyeva bhavecchaktistāṃ tu saṃcālayedbudha / svasthānābhā bhruvormadhyaṃ śakticālanam ucyate // 7 //
tatsādhane dvayaṃ mukhyaṃ sarasvatsāstu cālanam /
prāṇarodhamathābhyāsādṛjvī kuṇḍalinī bhavet // 8 //
tayorādau sarasvatyāścālanaṃ kathayāmi te / arundhatyeva kathitā purāvidbhiḥ sarasvatī // 9 //
yasyāḥ saṃcālanenaiva svayaṃ calati kuṇḍalī // 10a //

7/8/9/10a-Śakti é realmente kuṇḍalinī. O sábio deve movê-la de sua morada no umbigo, até o meio das sobrancelhas. Isso é

chamado śakticālana (elevação da śakti). Para conseguir isso, duas coisas são essenciais: sarasvatīcāla e controle do prāṇa. Então, através da prática, a kuṇḍalinī se torna reta. Desses dois, descreverei para você primeiro sarasvatīcāla. Dizem, aqueles que conhecem o passado, que Sarasvati é realmente Arundhati. Somente despertando-a, a kuṇḍalinī emergirá espontaneamente.

Nota crítica:A frase संचालयेद्बुध स्वस्थानाभा भ्रुवोर्मध्यं-saṃcālayedbudha svasthānābhā bhruvormadhyaṃ (o sábio deve movê-la de sua morada no umbigo, até o meio das sobrancelhas) é problemática, em função das elipses gramaticais da frase, comum na língua sânscrita. Sendo assim, o sentido conciso leva a uma controvérsia fisiológica, Então, alguns tradutores interpretam diferentemente: "deve movê-la da sua morada (no mūlādhāra) até o meio das sobrancelhas", criando assim a polêmica de que a morada स्वस्थ-swastha (morada, base, residência, local de origem) da kundalinī é no chakra mūlādhāra, sendo que o substantivo no caso locativa नाभा-nābhā (no umbigo), presente na frase, a localiza na região umbilical,

Mais uma vez, o substantivo masculino बुधः-budhaḥ é traduzido, em algumas edições, por "uma pessoa sábia", a fim de evitar um possível sentido machista no verso. A frase "Dizem, aqueles que conhecem o passado, que Sarasvati é realmente Arundhati" só pode se referir ao "passado mitológico", e não ao passado histórico, uma vez que não existe vestígio histórico de que Sarasvati tivesse uma existência terrena.

## 10b/11/12/13/14/15/16/17/18-Método do śakticāla

इडायां वहति प्राणे बद्ध्वा पद्मासनं दृढम् ।।१०।।
द्वादशाङ्गुलदैर्घ्यं च अम्बरं चतुरङ्गुलम्।
विस्तीर्य तेन तनानाडीं वेष्टयित्वा ततः सुधीः ।।११ ।।
अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां तु हस्ताभ्यां धारयेद्दृवढम्।
स्वशक्त्या चालयेद्वामे दक्षिणेन पुनःपुनः ।।१२ ।।

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयाच्चालयेत्सुधीः।
ऊर्ध्वमाकर्षयेत्किंचित्सुषुम्नां कुण्डलीगताम् ।।१३ ।।
तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं व्रजेत्।
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ।।१४ ।।
तुन्दे तु तानं कुर्याच्च कण्ठसंकोचने कृते।
सरस्वत्यां चालनेन वक्षसश्चोर्ध्वगो मरुत् ।।१५ ।।
सूर्येण रेचयेद्वायुं सरस्वत्यास्तु चालने।
कण्ठसंकोचनं कृत्वा वक्षसश्चोर्ध्वगो मरुत् ।।१६ ।।
तस्मात्संचालयेन्नित्यं शब्दगर्भा सरस्वतीम् ।
यस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ।।१७।।
गुल्मं जलोदरः प्लीहा ये चान्ये तुन्दमध्यगाः ।
सर्वे ते शक्तिचालेन रोगा नायन्ति निश्चयम् ।।१८ ।।

iḍāyāṃ vahati prāṇe baddhvā padmāsanaṃ dṛḍham //10b//
dvādaśāṅguladairghyaṃ ca ambaraṃ caturaṅgulam /
vistīrya tena tanānāḍīṃ veṣṭayitvā tataḥ sudhīḥ // 11 //
aṅguṣṭha-tarjanībhyāṃ tu hastābhyāṃ dhārayet dvaḍham /
svaśaktyā cālayet vāme dakshiṇena punaḥpunaḥ //12//
muhūrtadvayaparyantaṃ nirbhayāccālayetsudhīḥ /
ūrdhvamākarṣayetkiṃcitsuṣumnāṃ kuṇḍalīgatām // 13 //
tena kuṇḍalinī tasyāḥ suṣumnāyā mukhaṃ vrajet /
jahāti tasmāt prāṇaḥ ayam suṣumnāṃ vrajati svataḥ //14//
tunde tu tānaṃ kuryācca kaṇṭhasaṃkocane kṛte / sarasvatyāṃ
cālanena vakṣasaścordhvago marut // 15 //
sūryeṇa recayedvāyuṃ sarasvatyāstu cālane / kaṇṭhasaṃkocanaṃ
kṛtvā vakṣasaścordhvago marut // 16 //
tasmātsaṃcālayennityaṃ śabdagarbhā sarasvatīm /
yasyāḥ saṃcālanenaiva yogī rogaiḥ pramucyate // 17 //
gulmaṃ jalodaraḥ plīhā ye cānye tundamadhyagāḥ /
sarve te śakticālena rogā nāyanti niścayam // 18 //

10b/11/12/13/14/15/16/17/18-O sábio deve assumir firmemente padmāsana e conduzir a prāṇa através da iḍā, então ele deve estender (sua respiração) para doze dedos de comprimento e quatro

dedos de largura, assim envolvendo os nāḍīs um após o outro. Ele deve segurar (as costelas inferiores) com o polegar e indicadores de ambas as mãos e agitar a śakti, repetidamente, da direita para a esquerda. O sábio deve agitá-la sem medo pela duração (de) dois muhūrtas (48 minutos). Ele deve mover um pouco para cima para que a kuṇḍalinī entre na suṣumnā. Assim, kuṇḍalinī entra na boca da suṣumnā. A prāṇa parte dali e entra no suṣumnā por vontade própria. Ele deve expandir o abdômen contraindo a garganta. Agitando sarasvati, o prāṇa sobe e atinge o peito. Ele deve expirar pela narina direita, (enquanto) continua a agitar sarasvatī e a contrair a garganta, a prāṇa sobe (a partir) do peito. Sarasvatī (tem seu) próprio som que deve ser ativado continuamente. Portanto, simplesmente despertando-a o yogin fica livre da doença. Doenças do baço, da hidropisia e de todas as outras doenças que surgem no abdômen são certamente evitadas pelo śakticāla.

Nota crítica: Estes versos são tão diversamente traduzidos e interpretados nas traduções consultadas, que se torna difícil apontar e comentar sobre cada uma delas, em função da concisão da exposição, a qual, para uma precisa compreensão, é necessária uma aula demonstrativa. De modo que cada tradutor interpreta da maneira pela qual foi instruído por seu guru, sobretudo os detalhes que estão omitidos na descrição acima. Existem poucos leitores que se interessam em comparar traduções de um mesmo texto, com isso não sabem que os mesmos são surpreendentemente divergentes no texto, na redação, na enumeração de capítulos e dos versos, etc., e até mesmo na extensão.

A frase जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः-jahāti tasmāt prāṇaḥ ayam suṣumnāṃ vrajati svataḥ (a prāṇa parte dali e entra no suṣumnā por vontade própria), na segunda metade do verso 14, é problemática, uma vez que, afirmar que a prāna (energia vital) tem vontade própria (स्वतः-svatah) é um delírio. Para ter "vontade própria" é preciso ter consciência, na natureza não existe energia consciente, pois nunca foi cientificamente encontrada uma energia

que tivesse consciência, muito menos "vontade própria" .Energias conscientes (shakti, prāna, etc.) são imaginadas somente nas especulações infundadas dos religiosos, dos iogues e dos esoteristas. As quatro forças fundamentais do universo, reconhecidas hoje pela Ciência Natural (Gravidade, Eletromagnetismo, Força Nuclear Fraca e Força Nuclear Forte), nenhuma delas possui consciência, tampouco vontade própria. Imagine se a gravidade tivesse consciência e decidisse, por vontade própria, pois o que possui vontade própria possui livre arbítrio, paralisar sua atividade no planeta Terra, então todos nós seríamos lançados para o espaço. Do mesmo modo, imagine se a prana (energia vital) decidisse, por vontade própria e por seu livre arbítrio, de invés de entrar no canal sushumnā, entrasse no intestino. Um tradutor verteu o verso 11 assim: "Então, o iogue sábio deve cobrir (वेष्टयित्वा-veṣṭayitvā) o nadī (no local da kanda) com uma peça de pano, que seja de doze polegadas de comprimento e quatro polegadas de largura" (VISHNUSWAROOP, 2015: 16). Ora, tentar "cobrir o nadī (canal de energia sutil) com uma peça de pano", ou seja, algo físico, é incompreensível, portanto diverge de todas as outras traduções consultadas. Outro tradutor traduziu "Então, o homem sábio deve atar o nādi por meio desta respiração estendida... " (AIYAR, 2003: 200). Também, tentar "atar (वेष्टयित्वा) o nādi por meio da respiração" é problemático. As traduções do verbo वेष्टयित्वा- veṣṭayitvā (deve cobrir) da raiz verbal वेष्ट्-veṣṭh (cobrir, atar, envolver, envelopar, vestir) são divergentes nas traduções consultadas, em razão da estranheza do significado da frase.

"Portanto, simplesmente despertando-a o yogin fica livre da doença. Doenças do baço, da hidropisia e de todas as outras doenças que surgem no abdômen são certamente evitadas pelo śakticāla".Quando lemos sobre as disciplinas religiosas ou as praticamos, o leitor ou o praticante deve atentar para entendê-las em seu momento histórico e em seu ambiente. Para tanto, é preciso um certo conhecimento de história das ciências e, no caso acima, da história da medicina. Pois estes ensinamentos foram especulados

na Antiguidade e na Idade Média, quando as pesquisas medicinais ainda eram primitivas, quando comparadas com os conhecimentos e as tecnologias atuais, e depois transmitidos quase que inalteradamente durante séculos sem correção e sem aperfeiçoamento. Quando um ensinamento é sacralizado, então passa a ser reconhecido como "verdade" pelos religiosos, se transforma em uma "verdade eterna", portanto não necessita de mais aperfeiçoamentos, este é o entendimento dos religiosos, consequentemente perdura por séculos. este é o destino das especulações empreendidas dentro do ambiente religioso. Portanto, um conservadorismo próprio da mentalidade religiosa.

Os fantásticos poderes de cura não são apenas os mencionados acima, Swami Sivananda listou os seguintes exagerados poderes curativos alcançados com a prática de exercícios de yoga: "o sūryabheda kumbaka (uma forma de retenção da respiração durante o prānāyāma) destrói os vermes intestinais e os quatro males criados por vāyu (ar)" Ou seja, este exercício funciona como um vermífugo para vermes. Sendo assim, então imagine alguém com o parasita da giardia no intestino, doença conhecida por giardíase, sendo tratada através de um desconectado exercício de retenção da respiração. Pois, conforme o prolongamento da retenção da respiração, o praticante poderá morrer por falta de ar antes do parasita. E mais adiante, que outro exercício de yoga "purifica o corpo, remove as doenças e aumenta do fogo gástrico. Ele também remove o calor causado na cabeça e o catarro na garganta. A prática do sitali (outro exercício de yoga) "refresca o corpo. Destrói a doença do baço (gulma), a dispepsia, a cólera, a febre, a sede e o veneno" (SIVANANDA, 1980: 209). Bem, se estes utópicos meios de cura fossem realmente efetivos, não haveria a necessidade dos remédios e das farmácias, bem como das vacinas. Um exercício de yoga que destrói a cólera, a sede e o veneno só mesmo nos livros religiosos e nas pregações dos gurus, pois na vida real, somente vacina, água potável e antídoto respectivamente. Impreterivelmente, é preciso lembrar que estas

promessas de cura foram imaginada em um época quando ainda não existiam as ciências da Química e da Biologia, portanto em um momento de uma medicina insipiente, com isso as causas destas doenças não eram conhecidas. Pois, antes da invenção do microscópio, e então a consequente criação da biologia microscópica, não era possível conhecer a presença do protozoário da giardia no intestino delgado dos humanos e dos animais. A giardíase é mais frequente em cães e gatos, uma das minhas cadelas já teve esta doença, um dos sintomas é a perda de apetite.

Para compreender a diferença do conhecimento extraído das práticas de yoga e do conhecimento extraído da experiência científica é preciso, como introdução, conhecer as diferenças metodológicas entre ambos. Isto é, conhecer a diferença metodológica entre evidência científica e evidência anedótica, este é o próximo assunto.

## Terceira Parte

### III.1. Os Riscos à Saúde Física e Mental

As tentativas de despertar e em seguida ascender a conjectural energia de Kundalinī envolvem principalmente riscos físicos e psicológicos de tentar despertar algo que não existe, pois que os sintomas sentidos pelo praticante são reações do cérebro e do sistema nervoso à estranheza e à desnaturalidade dos exercícios, o que pode levar a graves problemas de saúde, incluindo danos ao sistema nervoso e episódios psicóticos, especialmente, em muitos casos, em indivíduos predispostos. Quem pratica ou já praticou kundalini yoga ou, pelo menos conviveu com praticantes, mas mantém ou manteve uma percepção lúcida, é ou foi capaz de observar que quase todos os praticantes são, variando de grau de um para o outro, psicóticos, portanto, alguns mais e outros menos. Abaixo relaciono alguns dos danos físicos e psicológicos mais frequentes:

a) Danos à coluna e ao sistema nervoso:

Os exercícios para despertar e ascender a imaginária energia de Kundalini podem prejudicar a coluna e o sistema nervoso, em razão da desnaturalidade das práticas, uma vez que o organismo humano não foi naturalmente desenvolvido para exercícios forçados.

b) Transtornos psicóticos:

Práticas muito forçadas na tentativa de ativar e erguer a hipotética energia de Kundalini, podem desencadear ou agravar transtornos psicóticos, principalmente em pessoas com predisposição. O agravamento é muito provável, em virtude do fato de que quase todos os praticantes são potencialmente psicóticos, por acreditarem

em uma imaginaria emergia que não possui comprovação da sua existência.

c) Transtornos emocionais e psicológicos:

A prática pode intensificar conflitos psicológicos não resolvidos, levando a alterações de humor, medo, confusão, bem como aumentar a credulidade e os delírios.

d) Críticas éticas e alegações de abuso:

Conduta dos charlatões: Yogi Bhajan

O ambiente ióguico está repleto de gurus charlatões, difícil encontrar quem não seja. Membros do círculo íntimo de Yogi Bhajan, fundador da 3OH Kundalini Yoga nos EUA, apresentaram acusações de comportamento abusivo do guru, incluindo aliciamento de mulheres para massagens e encontros sexuais.

Atmosfera de fanatismo, poder e controle:

A organização 3OH Kundalini Yoga teria imposto uma cultura nas quais as críticas a Yogi Bhajan eram proibidas, e esperava-se que os seguidores demonstrassem fé inquestionável.

Os instrutores de kundalinī yoga costumam argumentar que os problemas de saúde física e mental dos praticantes acontecem vem virtude da prática mal executada, ou seja, sem a responsável orientação de um guru experiente, portanto algo como um praticante autodidata. Pois, quando o praticante é bem orientado, o progresso é seguro e a saúde garantida. Entretanto, quando percebida desde uma perspetiva crítica, o que é possível observar, no ambiente ióguico, é o fato de que, na maioria dos casos, os gurus de yoga são mais psicóticos do que os praticante novatos, pois acreditam em ideias ainda mais absurdas e na eficácia de certas práticas que, ao contrário do que se espera, são de natureza estéril ou, o que é pior, danosas.

### III.2. Evidência Anedótica

Esta é uma evidência baseada em descrições e em relatos de experiências casuais ou de observações individuais e pessoais, coletadas de maneira assistemática e ao acaso. As evidências anedóticas podem ser verdadeiras ou falsas, mas geralmente não estão sujeitas à metodologia do método acadêmico, ao método científico ou às regras do rigor legal, histórico, acadêmico ou intelectual, o que significa que há pouca ou nenhuma salvaguarda contra imaginação, conjectura ou imprecisão.

A persuasão da evidência anedótica em comparação com o convencimento[44] da evidência estatística tem sido objeto de debate; alguns estudos têm defendido a presença de uma tendência generalizada para supervalorizar a evidência anedótica, enquanto outros têm enfatizado os tipos de argumento como um pré-requisito ou rejeitado a conclusão da evidência anedótica completamente.

Na ciência, as definições de evidências anedóticas incluem:

- Observações/indicações casuais em vez de análises rigorosas ou científicas
- Informação transmitida de boca em boca, mas não documentada cientificamente

44 Na Ciência da Persuasão e na Retórica é esclarecedor fazer a seguinte distinção. A persuasão é diferenciada do convencimento, para melhor explicar a natureza de ambas, da seguinte maneira: Persuasão é definida como a maneira de levar alguém a "crer" e/ou a "agir" sem a prévia coleta de informações, sem o prévio uso da reflexão e da análise, ou seja, a persuasão leva alguém a "crer" e/ou a "fazer" sem refletir. Enquanto que o convencimento leva alguém a "compreender" e/ou a "agir", através da demonstração, do esclarecimento, da sustentação, da argumentação e da apresentação de provas, com a prévia coleta de informações, do prévio uso da análise e da reflexão. Em suma, a persuasão leva alguém a "crer" (sem precisar compreender), enquanto o convencimento leva alguém a "compreender" (sem precisar crer), pois "crença" é diferente de "compreensão".

- Evidência que vem de uma experiência individual. Esta pode ser a experiência de uma pessoa com uma doença ou a experiência de um profissional com base em um ou mais pacientes fora de um estudo de pesquisa formal
- O relato de uma experiência por uma ou mais pessoas que não está documentada objetivamente ou uma experiência ou resultado que ocorreu fora de um ambiente controlado.

Evidências anedóticas podem ser consideradas dentro do escopo do método científico , pois algumas evidências anedóticas podem ser empíricas e verificáveis, por exemplo, no uso de estudos de caso na medicina. Outras evidências anedóticas, no entanto, não se qualificam como evidências científicas , porque sua natureza as impede de serem investigadas pelo método científico, por exemplo, na mitologia, na religião, no folclore ou no caso de anedotas intencionalmente fictícias. Onde apenas uma ou algumas anedotas são apresentadas, há uma chance de que elas não sejam confiáveis devido a amostras selecionadas ou não representativas de casos típicos. Da mesma forma, psicólogos descobriram que, devido ao viés cognitivo, as pessoas têm maior probabilidade de se lembrar de exemplos notáveis ou incomuns do que de exemplos típicos. Assim, mesmo quando precisas, as evidências anedóticas não são necessariamente representativas de uma experiência típica. A determinação precisa de se uma anedota é típica requer evidências estatísticas. O uso indevido de evidências anedóticas na forma de argumentos baseados em anedotas é uma falácia informal, e às vezes é chamada de falácia da "pessoa que" ("Eu conheço uma pessoa que..."; "Eu sei de um caso em que..." etc.) que dá peso indevido às experiências de pares próximos que podem não ser típicas.

As evidências anedóticas podem ter vários graus de formalidade. Por exemplo, na medicina, evidências anedóticas publicadas por um observador treinado (quer um médico ou um psicólogo, por exemplo) são chamadas de relatórios de caso e são submetidas a uma revisão formal por pares. Embora tais evidências

não sejam vistas como conclusivas, os pesquisadores podem às vezes considerá-las como um incentivo para um futuro estudo científico mais rigoroso do fenômeno em questão, ou seja, poderá ser considerada apenas como uma “pista” e não como uma evidência ou uma prova. A evidência anedótica é considerada o tipo menos certo de coleta de informações para posterior pesquisa científica. Excepcionalmente, os pesquisadores podem usar evidências anedóticas para sugerir novas hipóteses, mas nunca como evidência de validação conclusiva. Se uma anedota ilustra uma conclusão desejada em vez de uma conclusão científica, é considerada uma generalização falha ou precipitada.

Em qualquer caso em que algum fator afeta a probabilidade de um resultado, em vez de determiná-lo de forma única, casos individuais selecionados não provam nada; por exemplo, “meu avô fumou dois maços por dia até morrer após os 90 anos” e “minha irmã nunca fumou, mas morreu de câncer no pulmão antes da meia idade”. Anedotas frequentemente se referem à exceção, e não à regra: Anedotas são inúteis precisamente porque podem apontar para respostas enviesadas, tendenciosas e idiossincráticas. Na medicina, as evidências anedóticas também podem estar sujeitas a efeitos placebo.

Portanto, a clara compreensão da diferença entre evidência anedótica e evidência científica é indispensável na avaliação das provas dos dados a serem investigados durante uma pesquisa científica. A diferenciação entre ambas é imensa. Com esta compreensão em mente, é possível mais claramente perceber o tamanho do problema metodológico em igualar estas duas modalidades de evidência, as colocando no mesmo patamar probatório. Em razão desta inobservância, abundam os estudos e os livros, no Hinduísmo, com títulos tais como: Ciência do Absoluto” (Brahma Vidyā), “Ciência da Yoga” (Yoga Vidyā), “Ciência do Prānāyāma”, “Ciência do Mantra” (Mantra Vidyā) e aquela que mais interessa o presente estudo, “Ciência da Kundalinī” (Kundalnī Vidyā), consequentemente o flagrante anacronismo nas traduções

dos livros antigos para as línguas contemporâneas. Primeiramente, esta equiparação da categoria de provas acontece em virtude da tradução, para as línguas contemporâneas, da palavra sânscrita विद्या – vidyā, traduzida comumente por “Ciência”, o que leva o leitor ou o ouvinte a entender que o mesmo entendimento, sobre conhecimento, estava presente nas mentes dos antigos especuladores e dos atuais cientistas. Pois, é imprescindível levar em conta que o conceito técnico de Ciência que temos hoje é muito diferente do que pensavam os antigos sobre ciência. Pois, a Ciência fui uma coisa na Antiguidade, outra na Idade Média, outra na Revolução Científica, outra na Revolução Industrial e é outra no século XXI. A metodologia, a instrumentação, o rigorismo e as descobertas acumuladas são muito diferentes do passado. Portanto, a palavra mais apropriada para traduzir vidyā é “conhecimento”, a qual é mais pulverizada e está desprovida do significado técnico que recebe atualmente o termo “Ciência”. Do contrário, o leitor será levado a pensar que a Ciência, tal como a conhecemos hoje, já existia na Antiguidade, e então é levado a pensar que os antigos conheciam o Big Bang, os Buracos Negros, o Bóson de Higgs, a energia e a matéria escuras, o DNA, o Genoma, a Genética, a Mecânica Quântica, etc., tal como é possível encontrar autores atuais e recentes identificando as especulações antigas com os modernos conceitos científicos, através de um flagrante anacronismo científico.

Outra confusão flagrante é com o substantivo sânscrito अणुः (anuh), traduzido geralmente por “átomo”, o que leva o leitor a pensar que se refere ao átomo da ciência moderna, composto de núcleo (prótons e nêutros) e elétrons. O termo átomo tem origem no grego ἄτομος (atomos, "indivisível"), formado a partir de ἀ (a - "não") e τέμνω (temnō,- "cortar"), o que significa qualquer coisa que não pode ser cortada ou que é indivisível. O conceito de átomo enquanto componente indivisível da matéria foi inicialmente proposto por filósofos gregos e indianos. Só nos séculos XVIII e XIX é que foi estabelecida a explicação física para esta ideia, ao se ter

verificado que havia um limite físico a partir do qual não era possível dividir determinadas substâncias através de métodos químicos. Esse limite era muito semelhante àquilo que o conceito filosófico de átomo da antiguidade descrevia, ou seja, a ideia de indivisibilidade era a mesma, porém o que era esta indivisibilidade foi diferente na Física Moderna. Durante o final do século XIX e início do século XX, foram descobertos vários componentes subatômicos e estruturas no interior do átomo, demonstrando assim que o "átomo químico" podia na realidade ser dividido, embora o nome tenha permanecido até aos nossos dias. Atualmente, sabemos que o átomo não é a menor divisão da matéria, pois já conhecemos, através de comprovação experimental, as partículas subatômicas (quarks, bóson de Higgs, neutrino, etc.). O conceito de que a matéria é constituída por unidades individuais e que não pode ser dividida em quantidades cada vez mais pequenas de forma arbitrária existe desde a Antiguidade. No entanto, este conceito tinha por base especulações filosóficas, e não a experimentação, a observação empírica e o uso de instrumentação (colisor de partículas, por exemplo). A natureza dos átomos em filosofia variou consideravelmente ao longo do tempo e entre culturas e escolas de pensamento, tendo muitas vezes associados elementos espirituais. As primeiras referências ao conceito de átomo datam da antiguidade indiana no século VI a. e. c. As tradições das escolas Nyaya e Vaisheshika desenvolveram teorias complexas sobre como os átomos se combinavam entre si para formar objetos mais complexos, primeiro em pares e depois em trios de pares. No Ocidente, as primeiras referências aos átomos surgem um século mais tarde com Leucipo, cujo pensamento foi sistematizado pelo seu aluno, Demócrito que por volta 450 a. e. c. cunhou o termo átomos. Embora nos conceitos indiano e grego, os átomos se baseassem exclusivamente na filosofia, a ciência moderna viria a adotar, séculos mais tarde, o nome proposto por Demócrito. Ou seja, o nome é o mesmo dado pelos antigos especuladores gregos, mas a natureza e a composição do átomo moderno é muito diferente.

### III.3. Kundalinī como Evidência Anedótica

Antes do período de investigação através de experimentos objetivos sobre elementos e fenômenos relativos à yoga, a partir do início do século XX, todos dados que possuíamos eram extraídos de relatos de especulações e de experiências subjetivas de praticantes, portanto representavam evidências anedóticas. A experiência ióguica é eminentemente uma experiência anedótica, por ser individual, subjetiva e casual, não representa um padrão. Consequentemente, as divergências nos relados das experiências e nas teorias descritivas, as quais evoluíram com a história, de maneira que as primeiras ideias nos mais antigos Upanixades e nos mais antigos textos tântricos, são consideravelmente diferentes daquelas mais elaboradas nos textos mais recentes. Por ser uma experiência individual, subjetiva e não compartilhável, ela possibilita margem para uma incontável gama de incompatíveis relatos anedóticos, pois não existe uma uniformidade, com isso são impossíveis de ser considerada como evidência científica, daí que não existe "Ciência da Kundalinī", mas sim especulações hipotéticas e técnicas com metodologia assistemática e desuniforme, sendo assim, não existe salvaguarda contra imaginação, conjectura ou imprecisão.

Uma dificuldade no estudo científico da kundalinī é o trabalho de separar o simbolismo, a mitologia, as utopias, o otimismo, o deslumbramento, etc., daquilo que pode ser fisicamente experimentado. Quando esta tarefa é conseguida, restam poucos materiais para pesquisa e, quando executados, os resultados são imensamente menores que os promissores e exagerados resultados relatado nas experiências dos adeptos. Tentativas desta natureza vem sendo feitas desde o início do século passado, porém tudo permanece nos limites das hipóteses, tal como veremos na seção seguinte. Nas páginas anteriores foi possível transmitir uma noção ao leitor de quão delirantes podem ser as teorias e os relatos. Por

ser tão individual, subjetivo e casual é quase impossível separar as experiências ióguicas das experiências anedóticas.

### III.4. Análise Final: Kundalinī Realmente Existe?

Embora já foram tentados alguns experimentos para provar cientificamente a existência destes órgãos e desta energia sutil, nenhum recebeu o reconhecimento da comunidade científica, por descumprir os pré-requisitos metodológicos exigidos pelo rigor científico. Uma vez que estes experimentos não foram confirmados pela análise de pares, tampouco replicados exaustivamente com os mesmos resultados por outros pesquisadores, bem como a eliminação de todas as hipóteses contrárias e a ausência de viés ideológico, não receberam aprovação acadêmica, com isso estes experimentos nunca foram publicados nas principais revistas e jornais da comunidade científica (Nature, Science, Scientific American, etc.). Para a comunidade científica, estes experimentos são pseudociências. Sendo assim, nunca foi provado experimentalmente a existência destes elementos sutis (Prāna, chakras, nādis, sushumnā e kundalinī), pois as experiências relatadas nos livros e pelos gurus são experiências anedóticas, contrárias ao método científico. O máximo que podemos aproveitar cientificamente, de alguns experimentos, são aqueles livres do impeto confessional dos pesquisadores engajados na tradição religiosa. Estes descartam as exaltações delirantes dos praticantes de yoga, para extrair apenas o que pode ser fisicamente experimentado e cientificamente comprovado com o uso de método rigoroso, por exemplo o Ensaio Clínico Randomizado (ECR). Este é um estudo em que os participantes são designados aleatoriamente para um grupo experimental, que recebe a intervenção, ou para um grupo de controle, que recebe um placebo ou tratamento padrão. A randomização ajuda a equilibrar as características dos participantes entre os grupos, reduzindo vieses e possibilitando atribuir qualquer diferença nos resultados à própria intervenção. Os

ECRs são considerados o "padrão ouro" para determinar a eficácia e a segurança de novos tratamentos, procedimentos ou intervenções, especialmente em saúde e ciências sociais. Um exemplo de pesquisa, segundo este critério, é o estudo *The Impact of Kundalini Yoga on Cognitive Function and Memory: A Systematic Review of Randomized Controlled Trails* (O Impacto da Kundalini Yoga na Função Cognitiva e Memória: Uma Revisão Sistemática dos Ensaios Clínicos Randomizados), por Selmaraj Giridharan, Nagaraj V. Kumar e Rajanee Bhana. cuja pesquisa se concentrou na eficácia das pratica de Kundalinī Yoga para idosos com riscos de degeneração cognitiva, da memória e de demência. Portanto, um estudo realizado independente das pregações otimistas dos apologistas hindus e dos praticantes deslumbrados, com resultados que foram muito positivos (GIRIDHARAN, 2024).

Entretanto, a rigor, quando as práticas de relaxamento, de meditação, de controle da respiração e de entoação de mantras causam resultados benéficos no processo de diminuição cognitiva e de memória em idosos, não significa obrigatoriamente que kundalinī exista, pois o que está por trás destes resultados benéficos é o cérebro. Portanto, realizar experimentos sem conhecer a história da criação e do desenvolvimento da fisiologia e da medicina hindus, em especial a fisiologia ióguica e tântrica, não é prova suficiente de que kundalinī exista. O que proporciona estes resultados benéficos é o cérebro humano e não a presença da kundalinī. Pois muitos experimentos anteriores, sem levar em conta a kundalinī, já foram realizados e alcançaram resultados semelhantes, pois não é a kundalinī que proporciona os resultados positivos, mas sim o cérebro humano. O cérebro não precisa da kundalinī para proporcionar estes resultados. As ideias e as práticas de kundalinī yoga foram criadas e desenvolvidas em uma época antiga, e em circunstâncias científicas limitadas, sem instrumentações tecnológicas que proporcionaram grandes descobertas e avanços no conhecimento das causas, quando ainda não se conhecia as múltiplas e complexas funções cerebrais. Portanto, em razão desde

desconhecimento, os antigos especuladores místicos atribuíram as causas aos elementos sobrenaturais: chakras, nādis, prānas, granthis e sushumnā. A comprovação mais evidente de que resultados semelhantes podem ser alcançados, sem levar em conta que sejam práticas de kundalinī yoga, foi comprovada em experimentos com monges budistas em meditação, os quais não reconhecem a existência da kundalinī em suas doutrinas. Por outro lado, o ponto fraco da pesquisa de Selvaraj Giridharan et. al. é que ela foi baseada em exercícios de kundalinī yoga praticados por seguidores do controvertido guru Yogi Bhajan, nome de batismo Harbhajan Singh Puri (1929-2004), um guru indiano de kundalini yoga de origem sikh, o qual se afogou, com o tempo, em um oceano de acusações e de processos judiciais sobre abusos sexuais, através de uma investigação denominada Olive Branch Report, no qual ele é acusado de abusar sexualmente de diversas dezenas de suas seguidoras, algo semelhante ao que ocorreu com o charlatão João de Deus (John of God). Além de guru de kundalini yoga, ele se tornou, contraditoriamente, um rico empresário, lançou uma marca de chá, o Yogi Tea, recebeu subsídios governamentais, se intrometeu na politica, fez doações milionárias para campanhas políticas nos EUA e outros desvios de conduta ióguica.[45]

Por outro lado, em contrapartida, outras pesquisas utilizam o critério de questionários, estes são critérios que extraem evidências de natureza anedótica, portanto menos confiáveis, sobretudo quando os questionados são praticantes fortemente engajados em suas doutrinas, pois respondem mais de acordo com o que foram doutrinados, do que o que eles experimentam realmente. Por exemplo, a pesquisa de Selvaraj Giridharan e. al. utilizou das práticas de kundalinī yoga dos seguidores do guru Yogi Bhajan , enquanto que a pesquisa de Sucharit Katyak e Richard W. Maxwell[46]

45 Para detalhes, ver: *A Yogi's Requiem* por Gina Piccalo, Los Angeles Times, oct. 23, 2004.

46 *Characteristics of Kundalini-Related Sensory, Motor and Affetive Expiriences During Tantric Yoga Meditation* in Frontiers in Psychology,

foi extraída de experiências, através de questionários, de discípulos da religião Ananda Marga.

Um ponto de partida imprescindível para se entender a teoria da kundalinī é a antiga crença dos especuladores na correspondência entre o macrocosmos (o universo) e o microcosmos (o homem). Uma forma de hipótese antiga que tentava explicar o corpo com a ajuda do cosmos e o cosmos com a ajuda do corpo. Para os tântricos, a kundalinī é tanto uma energia cósmica como uma energia individual, a interconecção entre ambas é indissolúvel. Swami Sivananda ensinou que "o homem é o microcosmo (pinda-kshudra-brahmanda). Todas as coisas vistas no universo, montanhas, rios, bhūtas (elementos densos componentes da natureza) existem no corpo também. Todos os tattwas e os lokas (mundos) estão dentro do corpo" (SIVANANDA, 1980: 30). Mas, nem sempre estas interconeções são consistentes, pois, em muitos casos, é preciso uma grande dose de credulidade nas hipotéticas especulações, as quais raramente se encaixam. Esta interconeção é também uma antiga especulação muito central no esoterismo ocidental, até o ponto da criação da máxima esotérica: “o que está embaixo é como o que está em cima e o que está em cima é igual ao que está embaixo”. Entretanto, esta máxima somente pode ter efeito no passado, quando tanto a cosmologia e a fisiologia eram estudadas sem a disposição dos instrumentos que revolucionaram a pesquisa científica, o telescópio e o microscópio respectivamente. A criação destes dois instrumentos foi um marco divisório na pesquisa destas duas áreas do saber, de maneira que podemos dizer que existe, na cosmologia, uma fase antes da criação do telescópio, e outra após a sua invenção. Do mesmo modo, uma fase anterior à invenção do microscópio e outra depois da criação do mesmo, para a fisiologia. Portanto, a partir de uma visão superficial, quando os objetos são vistos a olho nu, a aparência entre eles é maior do que quando examinados em detalhes, e mais diferença ainda quando vistos através da instrumentação de aumento.

June 2022.

Apesar de ser difícil provar a existência de algo além do mundo físico, ou seja, sutil (sūkshma), é possível, a partir das especulações sobre o mundo físico, sobre a natureza, sobre o universo, sobre o organismo, etc., destes antigos “sábios”, perceber o tanto que estes especuladores desacertaram em suas ideias. Com base nestes desacertos, o cético é levado a questionar como é possível um investigador, ou mesmo um vidente, acertar em suas ideias sobre o mundo invisível, sendo que eles mesmos erraram tanto em suas especulações sobre o mundo físico. Será que os antigos enxergavam melhor o mundo invisível do que o mundo visível? Como isto é possível? Enfim, para concluir, do ponto de vista científico, kundalinī continua sendo apenas uma conjectura.

## IV. Bibliografia Selecionada


AIYAR, K. Narayana Swami (tr.). *Thirty Minor Upanishads: Sanskrit Text and English Translation*. Delhi: Parimal Publications, 2003.

AYYANGAR, T. R. Srinivasa (tr.). *The Yoga Upanisads*. Madras (Chennai): The Adyar Library, 1952.

BABA, Bangali. *The Yogasūtra of Patanjali*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1982.

BHATTACHARYYA, N. N. *History of the Tantric Religion*. New Delhi: Manohar Publications, 1987.

BIRCH, Jason. *The Amanaska: King of all Yogas: A Critical Edition and Annotated Translation with a Monographic Introduction* (Doctorate Thesis). Eletronic Edition, Academia.edu, 2013.

BOTELHO, Octavio da Cunha. *O Sacrifício de Viúvas na Índia*. Edição Eletrônica, Academia.edu, 2015.

_____ _*Os Fantasiosos Movimentos do Sol nos Purānas*. Edição Eletrônica, ResearchGate.net, 2021, DOI: 10.13140/RG.2.2.15246.28486

BORD OF SCHOLARS. *The Siva Purāna* (4 volumes). Delhi: Motilal Banarsidass. 1993.

BRYANT, Edwin F. *The Yoga Sūtras of Patanjali*. New York: North Point Press, 2009, Eletronic Edition.

DASGUPTA, Surendranath. *A History of Indian Philosophy*, vol. II. Delhi: Motilal Banarsidass, 1975.

DONGART, Kenn. *Kundalinī: The Hindu Tenets of the Serpentine Energy in Theory and Practice*. Eletronic Edition, Academia.edu, 2016 (Thesis for a degree in Master of Arts in Indology, University of Copenhagen).

GHERWAL, Rishi Singh. *Kundalini: The Mother of the Universe, The Mystery of Piercing the Six Chakras.* Eletronic Edition, 1930, https://www.sacred-texts.com/hin/kmu/img/title.jpg

GIRIDHARAN, Selmaraj, Nagaraj V. Kumar and Rajanee Bhana. *The Impact of Kundalini Yoga on Cognitive Function and Memory: A*

*Systematic Review of Randomized Controlled Trails.* Cureus, 16(6), e63161, June 25, 2024.
GOSWAMI, Shyam Sundar. *Layayoga: The Definitive Guide to the Chakras and Kundalini.* Rochester: Inner Traditions, 1999.
GURDJIEFF, George I. *Beelzebub's Tales to his Grandson: An Objectively Impartial Criticism of the Life of Man.* (02 volumes). New York: E. P. Dutton & Co., 1973.
HINSHAW, Stephen P. *Origins of the Human Brain*. Chantilly: The Teaching Company, 2010.
IYENGAR, B. K. S. *Light on Prānāyāma (Prānāyāma Dīpikā).* New Delhi: HarperCollins Publishers, 1993.
MAHĀRĀJ, Īsvara Svarūpa Svāmī Laksman Joo. *Kundalinīvijnāna Rahasya.* Srinagar: Ishwar Ashram Trust, 2010.
MALLINSON, James (tr.). *The Shiva Samhita: A Critical Edition and an English Translation*. Woodstock: Yoga Vidhya.com, 2007.
_____ *Sāktism and Hathayoga*. Eletronic Edition, Academia.edu, March 06, 2012a.
_____ *The Original Goraksasataka* in *Yoga in Practice*, David Gordon White (ed.). Princeton: Princeton University Press, 2012b, pp. 257-73.
MUKTIBODHĀNANDA, Swāmi (tr.). *Hatha Yoga Pradipika: Light on Hatha Yoga*. Munger: Yoga Publications Trust, 2006.
MÜLLER, F. Max (tr.). *The Upanishads*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1995.
OLIVELLE, Patrick (tr.). *The Early Upanisads: Annotated Text and Translation*. Oxford: Oxford University Press/Munshiram Manoharlal Publishers, 1998.
OUSPENSKY, P. D. *In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknown Teaching*. London: Routledge & Kegan Paul Ltd, 1957.
PADOUX, André. *Vac: The Concept of the Word in Selected Hindu Tantras.* Albany: State University of New York, 1990.
REDDY, M. Venkata (ed.). *Hatharatnavali of Srinivasabhatta Yogindra: A Late Medieval Treatise on Hathayoga and Tantra.* Secunderabad-3: Vemana Yoga Research Institute, 1982.

SARASWATI, Swami Niranjanananda. *Prana and Pranayama*. Munger: Yoga Publications Trust, 2009.
SILBURN, Lilian. *Kundalini: The Energy of the Depths: A Comprehensive Study Based on the Scriptures of Nondualistic Kasmir Saivism.* Albany: State University of New York Press, 1988.
SINGH, Jaideva. *Vijnānabhairava or Divine Consciousness*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1993.
SIVANANDA, Sri Swami. *Kundalini Yoga*. Tehri-Garhwal: The Divine Life Society, 1980.
TAGARE, Ganesh Vasudeo. (tr.) *The Bhāgavata Purāna* (5 volumes). Delhi: Motilal Banarsidass, 1989.
VIJNANANDA, Swami (tr.). *Nārada-Pancarātram: English Translation with Sanskrit Text.* Delhi: Parimal Publications, 1997, pp. 314-317 e २६६-२६८.
VISHNUSWAROOP, Swami (tr.). *Triyoga Upanishad: Yoga Kundalinī, Yoga Darsana and Yogatattva.* Kathmandu: Divine Yoga Institute, 2015.
WOODS, James Haughton. *The Yoga-system of Patanjali with the comment called Yoga-bhāshya of Vedavyāsa and the explanation called Tattva-Vāiçaradī of Vāchaspatii Miçra*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1977.
WOODROFFE, Sir John (Arthur Avalon). *The Serpent Power: being the Sat-Cakra-Nirūpana and Pādukā-Pancaka.* Madras: Ganesh & Co., 1964.
_____ *Tantra of the Great Liberation (Mahānirvāna Tantra)*. New York, Dover Publications, 1972.
_____ *Shakti and Shakti*. New York: Dover Publications, 1978.